



JOANNA MACY  
& MOLLY YOUNG BROWN

# NUESTRA VIDA COMO GAIA

TRADUCCIÓN:  
ADRIÁN  
VILLASEÑOR  
GALARZA

LA GUÍA ACTUALIZADA DE  
EL TRABAJO QUE RECONECTA



# **NUESTRA VIDA COMO GAIA**

**LA GUIA ACTUALIZADA DE  
EL TRABAJO QUE RECONECTA**

**Joanna Macy**

**Molly Young Brown**

**Traductor: Adrián Villaseñor Galarza**

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| MENSAJE DEL DALAI LAMA.....                            | 1  |
| PRÓLOGO POR MATTHEW FOX.....                           | 3  |
| PREFACIO POR JOANNA MACY .....                         | 7  |
| PREFACIO POR MOLLY YOUNG BROWN.....                    | 10 |
| NUEVA EDICIÓN EN ESPAÑOL: PALABRAS DE JOANNA MACY..... | 15 |

### **CAPÍTULO 1: ESCOGIENDO LA VIDA..... 17**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Aún podemos optar por un mundo que sustente la vida.....</b> | <b>19</b> |
|---|-----------|

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Eligiendo nuestra narrativa .....</b> | <b>21</b> |
|--|-----------|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. Cosas de costumbre ..... | 21 |
|-----------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 2. El gran desmoronamiento..... | 21 |
|---------------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| 3. El Gran Giro..... | 21 |
|----------------------|----|

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>El Gran Giro .....</b> | <b>22</b> |
|---------------------------|-----------|

|  |    |
|--|----|
| I. Acciones de contención en defensa de la vida..... | 22 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| II. Transformando las bases de nuestra vida común..... | 26 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| III. Cambio de valores y de percepción ..... | 31 |
|--|----|

### **CAPÍTULO 2: EL MAYOR PELIGRO: EL ENTUMECIMIENTO DEL CORAZÓN Y LA MENTE ..... 37**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>¿Qué es el dolor por el mundo?.....</b> | <b>39</b> |
|--|-----------|

|  |    |
|--|----|
| <b>¿Qué entumece el corazón y la mente?</b> .....              | 40 |
| Temor al dolor .....   | 40 |
| Temor a la desesperanza .....                                  | 41 |
| Otras trampas espirituales.....                                | 42 |
| Temor a no encajar .....                                       | 42 |
| Desconfianza de nuestra propia inteligencia.....               | 43 |
| Temor a la culpa .....   | 43 |
| Temor de preocupar a nuestros seres queridos .....             | 44 |
| La perspectiva del ser separado .....                          | 44 |
| Atención secuestrada.....                                      | 45 |
| Temor a la impotencia .....                                    | 46 |
| Temor a saber y a hablar .....                                 | 46 |
| Medios de comunicación masiva .....                            | 47 |
| Presiones de trabajo y tiempo .....                            | 48 |
| Violencia social .....   | 49 |
| <b>Los costos de bloquear nuestro dolor por el mundo</b> ..... | 49 |
| Funcionamiento cognitivo limitado.....                         | 49 |
| Acceso obstaculizado al inconsciente.....                      | 50 |
| Instinto limitado de auto-preservación .....                   | 50 |
| Empobrecimiento de Eros .....                                  | 51 |
| Empatía obstruida.....   | 51 |
| Imaginación obstruida .....                                    | 52 |
| Retroalimentación bloqueada .....                              | 52 |
| <b>Volviendo a la vida</b> .....                               | 53 |



|  |           |
|--|-----------|
| <b>CAPÍTULO 3: EL MILAGRO BÁSICO: NUESTRA VERDADERA NATURALEZA Y PODER .....</b> | <b>55</b> |
| <b>Teoría de los sistemas vivos .....</b>  | <b>56</b> |
| La auto-organización de la vida.....   | 57        |
| Agua, fuego y trama.....   | 59        |
| Teoría Gaia .....  | 60        |
| Ecología profunda.....   | 61        |
| Más allá del antropocentrismo.....   | 62        |
| El ser ecológico .....   | 63        |
| Planteando cuestionamientos más profundos.....                                   | 63        |
| <b>Antiguas enseñanzas espirituales .....</b>                                    | <b>64</b> |
| Religiones abrahámicas .....   | 65        |
| Tradiciones asiáticas .....  | 67        |
| Espiritualidad indígena .....  | 68        |
| <b>El milagro de la mente.....</b>   | <b>69</b> |
| El Ser como el núcleo de la toma de decisiones .....                             | 69        |
| Desintegración positiva.....   | 70        |
| Somos el mundo .....   | 72        |
| <b>La naturaleza de nuestro poder .....</b>                                      | <b>74</b> |
| Poder-sobre.....   | 74        |
| El poder-sobre bloquea la retroalimentación.....                                 | 76        |
| El poder de la divulgación.....  | 77        |
| Sinergia y gracia .....  | 78        |

## **CAPÍTULO 4: ¿QUÉ ES EL TRABAJO QUE RECONECTA? ..... 81**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Historia de El Trabajo.....</b>                             | <b>81</b> |
| <b>Objetivos de El Trabajo .....</b>                           | <b>83</b> |
| <b>Supuestos básicos de El Trabajo .....</b>                   | <b>84</b> |
| <b>La Espiral de El Trabajo .....</b>                          | <b>85</b> |
| <b>La profecía de Shambhala .....</b>                          | <b>87</b> |
| <b>El Trabajo Que Reconecta en contextos corporativos.....</b> | <b>89</b> |

## **CAPÍTULO 5: GUIANDO EL TRABAJO QUE RECONECTA..... 91**

|  |            |
|--|------------|
| <b>El valor del trabajo grupal.....</b>        | <b>91</b>  |
| <b>Tareas del facilitador .....</b>            | <b>93</b>  |
| <b>Bases de una buena facilitación .....</b>   | <b>93</b>  |
| <b>Aptitudes de un excelente guía .....</b>    | <b>95</b>  |
| <b>Fomentando una participación plena.....</b> | <b>96</b>  |
| <b>Trabajando con emociones fuertes.....</b>   | <b>98</b>  |
| <b>Pautas para guiar rituales.....</b>         | <b>99</b>  |
| <b>Lugar del taller y acuerdos.....</b>        | <b>101</b> |
| <b>Dinero.....</b>                             | <b>102</b> |
| <b>Abriendo el taller .....</b>                | <b>102</b> |
| <b>Cerrando el taller .....</b>                | <b>104</b> |
| <b>Evaluación .....</b>                        | <b>104</b> |
| <b>Seguimiento.....</b>                        | <b>105</b> |
| <b>Apoyo continuo del guía.....</b>            | <b>106</b> |

## CAPÍTULO 6: PROCEDIENDO DESDE LA GRATITUD ..... 109

### **Gratitud: Puntos clave de enseñanza ..... 109**

### **Prácticas ..... 111**

*Cultivando la presencia a través de la respiración, movimiento, sonido y silencio ... 112*

*Presentándonos en gratitud ..... 114*

*Frases abiertas ..... 115*

*Frases abiertas sobre la gratitud ..... 115*

*Rondas de gratitud ..... 116*

*El paseo del espejo ..... 116*

*Frases abiertas del Gran Giro ..... 118*

*La danza del olmo ..... 119*

### **La presencia de la gratitud en El Trabajo ..... 121**

## CAPÍTULO 7: HONRANDO NUESTRO DOLOR POR EL MUNDO ..... 122

### **Nuestras respuestas internas al sufrimiento y la destrucción ..... 122**

*Grupos pequeños del Gran Desmoronamiento ..... 125*

*Frases abiertas para honrar nuestro dolor ..... 126*

*Respirando y dejando pasar ..... 127*

*La molienda ..... 128*

*El bestiario ..... 131*

*Hemos olvidado quiénes somos ..... 132*

*“No me importa” ..... 132*

*El cúmulo de duelo ..... 133*



|   |     |
|---|-----|
| <i>Mandala de la verdad</i> .....             | 134 |
| <i>Ritual de la desesperanza</i> .....        | 139 |
| <i>El cuenco de lágrimas</i> .....            | 144 |
| <i>Escritura espontánea</i> .....             | 146 |
| <i>Imaginando con colores y arcilla</i> ..... | 147 |

## **CAPÍTULO 8: VIENDO CON NUEVOS OJOS**..... 151

|   |     |
|---|-----|
| <b>Alimento para el cerebro</b> .....               | 152 |
| Puntos clave de enseñanza .....                     | 153 |
| Consejos para transmitir estos conceptos .....      | 155 |
| <b>Prácticas</b> .....                              | 156 |
| <i>El juego de sistemas</i> .....                   | 156 |
| <i>El acertijo de los comunes</i> .....             | 160 |
| <i>Cuando hice la diferencia</i> .....              | 161 |
| <i>Círculos crecientes o las cuatro voces</i> ..... | 162 |
| <i>La cuna</i> .....                                | 164 |
| <i>¿Quién eres?</i> .....                           | 169 |
| <i>Danza para desmembrar al ego</i> .....           | 171 |
| <i>Mis decisiones en esta vida</i> .....            | 173 |
| <i>El consejo de todos los seres</i> .....          | 177 |

**CAPÍTULO 9: TIEMPO PROFUNDO: RECONECTANDO CON LAS  
GENERACIONES PASADAS Y FUTURAS..... 186**

**Re-habitando el tiempo..... 187**

**Prácticas..... 189**

*Invocando a los seres de los tres tiempos ..... 189*

*Frases abiertas acerca del tiempo ..... 190*

*Los regalos evolutivos de los animales..... 191*

*Cosechando los regalos de los ancestros..... 192*

*Carta para el futuro ..... 201*

*La séptima generación..... 202*

*Trabajo de campo para el Gran Giro..... 205*

*La convención de los cronistas ..... 207*

**CAPÍTULO 10: SEGUIR ANDANDO..... 209**

**Descubrimientos hechos hasta ahora en la espiral ..... 210**

**Prácticas..... 211**

*Estableciendo redes..... 211*

*Comunicando nuestras preocupaciones y esperanzas ..... 212*

*Mapa de vida ..... 215*

*Imaginando nuestro poder ..... 215*

*La espada en la piedra..... 217*

*Metas y recursos ..... 218*

*Grupos de consulta..... 221*

|  |     |
|--|-----|
| <i>Corbett</i> .....   | 221 |
| <i>Comité de claridad</i> .....  | 223 |
| <i>Dialogando con Mara para fortalecer nuestra determinación</i> ..... | 226 |
| <i>Inclinándonos ante nuestros adversarios</i> .....                   | 229 |
| <i>Creando grupos de estudio y acción</i> .....                        | 231 |
| <i>Las cuatro moradas</i> .....  | 233 |
| <i>Los cinco votos</i> .....   | 233 |
| <i>Círculo de bendiciones</i> .....                                    | 235 |
| <i>Dos poemas para el camino</i> .....                                 | 236 |

## **CAPÍTULO 11: EL TRABAJO QUE RECONECTA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES** .....

238

|  |     |
|--|-----|
| <b>¿Qué saben y sienten los niños?</b> .....                 | 239 |
| <b>Los efectos del silencio</b> .....                        | 242 |
| <b>Sugerencias para superar el miedo y el silencio</b> ..... | 243 |
| <b>Implementando El Trabajo Que Reconecta</b> .....          | 246 |
| <b>Generación despertando (Generation Waking Up)</b> .....   | 247 |
| <b>Prácticas para niños y adolescentes</b> .....             | 248 |
| <i>Madres e hijas siguen la espiral</i> .....                | 248 |
| <i>Círculo de la palabra</i> .....                           | 249 |
| <b>Gratitud</b> .....  | 250 |
| <i>La cámara humana</i> .....                                | 251 |
| <b>Honrando nuestro dolor por el mundo</b> .....             | 251 |
| <i>Frases abiertas</i> .....                                 | 252 |



|  |     |
|--|-----|
| <i>Molienda con frases abiertas .....</i>                            | 252 |
| <i>Reportando al jefe Seattle .....</i>                              | 253 |
| <i>Dos historias del mandala de la verdad con niños .....</i>        | 254 |
| <i>Boom chicka boom con sentimientos .....</i>                       | 256 |
| <b>Viendo con ojos nuevos .....</b>                                  | 257 |
| <i>La trama de la vida .....</i>                                     | 258 |
| <i>Nuestra vida como Gaia .....</i>                                  | 258 |
| <i>El juego del robot .....</i>                                      | 261 |
| <i>El consejo de todos los seres en un contexto escolar .....</i>    | 261 |
| <b>Seguir andando .....</b>  | 262 |
| <i>Frases abiertas para seguir andando .....</i>                     | 262 |
| <i>Historia y ritual de la estrella de mar .....</i>                 | 263 |
| <i>El consejo galáctico .....</i>                                    | 264 |
| <i>Planificando acciones .....</i>                                   | 265 |
| <br><b>CAPÍTULO 12: APRENDIENDO CON COMUNIDADES DE COLOR .....</b>   | 268 |
| <br><b>Parte uno por Joanna Macy .....</b>                           | 268 |
| Comenzando .....   | 270 |
| Honrando a nuestros ancestros .....                                  | 271 |
| La inmensidad del dolor .....  | 272 |
| Cómo se patologiza el dolor de las personas de color .....           | 273 |
| Viendo a la sociedad de crecimiento industrial con nuevos ojos ..... | 276 |
| Es tiempo de un profundo despertar cultural .....                    | 277 |
| <b>Parte dos por Patricia St. Onge .....</b>                         | 278 |

|  |     |
|--|-----|
| Caminando hacia El Trabajo Que Reconecta .....   | 278 |
| Cultura profunda como un lente.....  | 280 |
| Tejiendo los hilos.....  | 284 |
| <b>Parte tres por:</b> .....   | 287 |
| Adelaja Simon.....   | 287 |
| Adrián Villaseñor Galarza .....  | 288 |
| Andrés Thomas Conteris.....  | 289 |
| <b>Parte cuatro: Compartiendo El Trabajo Que Reconecta con las naciones originarias</b><br>..... | 290 |
| <br><b>CAPÍTULO 13: MEDITACIONES PARA EL GRAN GIRO</b> .....                                     | 292 |
| <br><i>La trama de la vida</i> .....   | 293 |
| <i>Meditación de Gaia</i> .....  | 294 |
| <i>Meditación en la muerte</i> .....   | 296 |
| <i>Bondad amorosa</i> .....  | 296 |
| <i>Respirando y dejando pasar</i> .....  | 299 |
| <i>La gran bola de mérito</i> .....  | 301 |
| <i>Las cuatro moradas</i> .....  | 304 |
| <i>Dos letanías</i> .....  | 306 |
| <br><b>APÉNDICE A: EL MENSAJE DEL JEFE SEATTLE</b> .....   | 310 |
| <b>APÉNDICE B: EL BESTIARIO POR JOANNA MACY</b> .....  | 313 |
| <b>APÉNDICE C: ÉTICA Y DECLARACIONES DE DERECHOS</b> .....                                       | 318 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>APÉNDICE D: TRABAJO CORPORAL Y MOVIMIENTO Y USANDO LA<br/>ESPIRAL EN TALLERES DE ESCRITURA.....</b> | <b>323</b> |
|--|------------|

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| REFERENCIAS .....           | 333 |
| RECURSOS.....               | 342 |
| AGRADECIMIENTOS .....       | 356 |
| ACERCA DE LOS AUTORES ..... | 360 |
| ACERCA DEL TRADUCTOR.....   | 361 |



## MENSAJE DEL DALAI LAMA

Aunque es cada vez más evidente la interdependencia de casi todos los aspectos de nuestras vidas, esto parece hacer poca diferencia en la manera cómo pensamos acerca de nosotros mismos en relación a nuestros semejantes y nuestro ambiente. Vivimos en una época donde las acciones humanas han desarrollado un poder creador y destructivo de alcance global. Y, sin embargo, hemos fallado en cultivar un correspondiente sentido de responsabilidad. La mayoría de nosotros nos preocupamos solo por la gente y las propiedades directamente relacionadas con nosotros. Naturalmente tratamos de proteger a nuestra familia y amigos del peligro. De manera similar, la mayoría de la gente pelearía por defender sus hogares y tierras ante la destrucción, ya sea que ésta venga de enemigos o desastres naturales como inundaciones o fuego.

Damos por hecho la existencia de agua limpia y aire puro, la constante producción de cosechas y la disponibilidad de materias primas. Sabemos que estos recursos son finitos, pero debido a que sólo pensamos en nuestras propias exigencias, nos comportamos como si no lo fueran. Nuestras actitudes egocéntricas y limitadas no satisfacen nuestras necesidades del momento, ni nuestros potenciales.

Hoy en día, mientras muchos individuos luchan contra la miseria y la alienación, estamos confrontados con problemas globales como la pobreza, sobrepoblación y la destrucción del ambiente. Estos son problemas que tenemos que afrontar juntos. Ninguna nación o comunidad por sí solas pueden esperar ser capaces de resolverlos por sí mismos. Esto indica cuán pequeño e interdependiente se ha vuelto nuestro mundo. En tiempos antiguos, cada aldea era más o menos auto-suficiente e independiente. No se necesitaba, ni se esperaba cooperar con otros fuera de la aldea. Se podía sobrevivir haciendo todo por uno mismo. La situación ahora ha cambiado de forma radical. Ya no es apropiado pensar solo en términos de mi nación o mi país y mucho menos de mi pueblo. Si queremos ser capaces de superar los problemas que enfrentamos, necesitamos lo que he llamado un sentido universal de responsabilidad enraizado en el amor y la amabilidad hacia nuestros hermanos y hermanas humanos.

En el estado actual de la situación, la mera sobrevivencia de la humanidad depende de que las personas desarrollen un interés por la humanidad entera, no solo por su comunidad o nación. La realidad de nuestra situación nos impele a pensar y actuar con más claridad. El pensamiento egoísta y estrecho nos pudo haber servido bien en el pasado, pero ahora sólo nos guiará al desastre. Podemos superar tales actitudes por medio de una combinación de educación y entrenamiento. Este libro por Joanna Macy y Molly Young Brown contiene una abundancia de consejos derivados de su propia experiencia que ponen tal entrenamiento en práctica tanto a nivel personal como público. Me da un gran placer expresar mi admiración por tal trabajo y animar a los lectores a que no solo otorguen su aprobación, pero que actúen basado en ella para el beneficio de todos los seres sintientes y esta Tierra que es nuestro único hogar.

Su Santidad Tenzin Gyatso  
Decimocuarto Dalai Lama del Tíbet  
7 de septiembre, 1998

# PRÓLOGO

POR MATTHEW FOX

Un nuevo milenio, un tiempo de destrucción planetaria, pero también de comunicación planetaria, la pérdida de legitimidad en nuestras instituciones religiosas, la alienación de la juventud, la desaparición de especies—todas estas realidades de nuestro tiempo requieren un libro como este, y pensadores profundos y activistas como Joanna Macy y Molly Young Brown. Este es un libro de consulta derivado del verdadero sentido de la palabra «fuente». Nos devuelve a nuestra fuente, a nuestras raíces espirituales, para que nuestra acción venga de la inacción; nuestra acción será desde nuestra libertad y nuestra auto-conciencia y no de nuestra reactividad o proyección.

Joanna Macy, la maestra raíz de *El Trabajo Que Reconecta*, representa lo mejor de los esfuerzos de su generación (y la mía) para reemplazar los prejuicios dualistas, secularistas y anti-místicos de la era moderna con compasión y acción amorosa. Aunque proviene de una impresionante línea de predicadores calvinistas, el don espiritual más profundo de Macy es su aplicación de los principios del budismo que reconocen el profundo sufrimiento del mundo y que asisten en el Gran Giro más allá de ese sufrimiento. Como los místicos de antaño, nos invita a la desesperanza, la oscuridad y el miedo que nos invade a todos, disipando la noción de que la negación, el entumecimiento o el escape son opciones válidas. Ella nos desafía tanto al análisis como a la acción y nos regala ejercicios que fortalecen nuestras mentes y corazones en la lucha que yace por delante. La contribución de Molly Brown, de años de instrucción y enseñanza con herramientas de psicósíntesis, ecopsicología, y *El Trabajo Que Reconecta*, también es bienvenida y sustantiva en hacer el libro útil y desafiante.

De muchas maneras, este libro puede ser llamado un manual para místicos y profetas a manera que entramos en el siglo XXI. Es profundo en su ecumenismo y en el empleo de prácticas inter-religiosas e inter-espirituales, inspirándose no sólo en las ricas prácticas espirituales budistas, sino también en ejercicios de otras tradiciones y en la



experiencia imaginativa de los autores al dirigir talleres de curación de la desesperanza alrededor del mundo.

Ha sido un privilegio para mí estar presente en varios de esos talleres, a menudo co-facilitando con Joanna, y siempre me he ido profundizado y fortalecido por sus dones de liderazgo espiritual. Recuerdo nuestro trabajo en conjunto en un taller de eco-justicia en Múnich para llevar las virtudes de la oscuridad y la conciencia del sufrimiento a la gente de Findhorn en el norte de Escocia, y nuestros talleres del Cristo cósmico y la naturaleza de Buda en Santa Bárbara, California y en la Universidad de la espiritualidad de la creación en Oakland, California. Todas estas experiencias surgen a la superficie al leer este libro y bendiciones de fuerza y espíritu llenan mi conciencia al recordarlas. Eso es lo que es tan especial de la obra de Joanna Macy—no sólo su compromiso apasionado (esto puede ser un indicio del sano fervor que heredó de sus predecesores calvinistas) y no sólo su fuerte mente analítica—sino sobre todo su conciencia de que el aprendizaje tiene lugar no sólo en la cabeza sino en el corazón y, de hecho, con la participación de todos los chakras. Con Macy, los procesos experienciales son tan valiosos como su teoría. La praxis y la teoría se unen en este libro como lo hacen para otros teólogos de la liberación alrededor del mundo.

Este libro, que deriva de cuatro décadas de trabajo interno y de trabajo de campo, emanando de la sabiduría de nuestros ancestros de Oriente y Occidente, y del corazón, la mente y la experiencia de una visionaria espiritual y una activista comprometida con la justicia ecológica y social, es una bendición para nuestros tiempos.

Escribir un libro titulado *Nuestra vida como Gaia (Volviendo a la vida*, en su versión original en inglés) implica que la muerte nos rodea y nos ha alcanzado. ¿Cómo puede haber un retorno a la vida sin el reconocimiento de la muerte? Este parece ser el caso, a saber, que nuestra cultura se ha convertido en una cultura abrumada por la muerte, algo de ello real y mucho de ello provocado por nosotros mismos. Cuando uno ve a los jóvenes perdidos, corporaciones de cigarrillos fijadas en los jóvenes de trece años para convertirlos en adictos, corporaciones que se enriquecen con la explotación de las mujeres y el trabajo infantil en las fábricas asiáticas con condiciones de trabajo deficientes, la explotación sexual a gran escala, el calentamiento climático y su negación, la tragedia de

Fukushima, uno se hace cada vez más consciente de la presencia de la muerte. Muerte moral. Muerte espiritual. Incluso la muerte física.

Y así, en tiempos como los nuestros, uno se regocija al ver este libro de dos personas que han comprometido su corazón, su trabajo y su considerable pasión al tema de la resurrección, de los caminos para salir de la muerte. ¿Cómo hacemos para volver a la vida, es decir, al espíritu, en estos días turbulentos? Macy y Brown nos ofrecen teoría y práctica sobre cómo hacer esto. Este es un libro espiritual. Esto es trabajo espiritual. Nos sana y nos da esperanza, fortaleciéndonos así en el camino hacia una vida sanadora. Meister Eckhart, el gran místico dominicano y profeta de la Edad Media que fue condenado por el papado porque apoyaba a los campesinos, las mujeres y otros marginados, escribió alguna vez que «una vida sanadora es una buena vida». Un libro de sanación es un buen libro.

Este libro es un libro de sabiduría porque opera desde la perspectiva de la cosmología y la espiritualidad que son parte integral de las tradiciones de sabiduría en todo el mundo. No se conforma sólo con el conocimiento. Además, debido a que muchas de sus historias y enseñanzas han sido puestas a prueba por miles de personas alrededor del mundo en talleres de sanación, eso también asegura la sabiduría del colectivo. De hecho, la sabiduría de la comunidad se siente fuertemente en estas páginas. Además, la atención prestada a las generaciones futuras aún por nacer se suma al papel de la sabiduría para conducirnos a la conciencia espiritual y a la acción, al igual que la pasión por los seres más que humanos con los que estamos llamados a compartir comunidad.

Esta obra es una obra de sanación, proviene de mujeres sanadoras, sacerdotisas en su propio derecho, parteras de la gracia. Contiene la promesa de despertar la sanación en la sociedad y sus instituciones, en la religión, y en los corazones y mentes de todos los trabajadores por la justicia y la eco-justicia. Joanna Macy es una de esas voces auténticas de nuestro tiempo, una profetisa que habla en nombre de los pobres y de los que no tienen voz, de los jóvenes, de los desposeídos, de los ecológicamente amenazados. Pero no se detiene ahí. Ella también transmite esta voz profética a los demás, la extiende, nos anima a no tener miedo y a no estar en la negación. Ella nos alienta, es decir, construye nuestra valentía para encontrar nuestra propia voz profética y contribuir como equipos y

como comunidades al trabajo de sanación que nuestro tiempo y dolor requieren. Estamos agradecidos por su voz y la nuestra. Y todos damos la bienvenida a este libro que seguramente unirá muchas voces, manos y corazones. ¡Que cumpla su promesa! Que todos cumplamos nuestra promesa.

\*\*\*

Matthew Fox es autor de 31 libros, entre ellos, *Bendición original*, *La venida del cristo cósmico*, *Una espiritualidad llamada compasión*, *Ocupar la espiritualidad*, *Hildegard de Bingen: Un santo para nuestro tiempo* y *Meister Eckhart: Un guerrero místico para nuestro tiempo*.

# **PREFACIO**

**POR JOANNA MACY**

Esto es una guía. Traza caminos hacia nuestra vitalidad innata y determinación de participar en la auto-curación de nuestro mundo. Presenta una forma de trabajo grupal que ha crecido constantemente desde la década de 1970 y ha ayudado a cientos de miles de hombres y mujeres de todo el mundo a encontrar solidaridad y valor para actuar a pesar del rápido deterioro de las condiciones sociales y ecológicas.

Este trabajo se puede hacer a solas y ha llegado a innumerables individuos. Es más efectivo hacerlo en grupos, ya que sus métodos son interactivos y su poder sinérgico. Los talleres varían en duración desde un día a un ciclo lunar completo; pero incluso en períodos de tiempo más breves, como en aulas o iglesias, las prácticas pueden producir aperturas notables a la verdad de nuestra condición común. Pueden llevarnos a una nueva relación con nuestro mundo y no sólo despertar nuestra pasión por proteger la vida, sino también estabilizarnos en una pertenencia mutua más real que nuestros miedos e incluso nuestras esperanzas.

Sé que El Trabajo Que Reconecta nos pertenece a todos; eso me hace aún estar más agradecida por la forma en que los acontecimientos y las preocupaciones de mi propia vida, como madre, académica y activista, proporcionaron el suelo para que sus raíces crecieran y se propagaran. Los nutrientes espirituales y filosóficos de esa tierra incluían a mis antepasados predicadores protestantes, la vida de Jesús y las palabras de los profetas hebreos. Durante los últimos 50 años, tal legado ancestral ha sido trabajado e iluminado por el Buda dharma, por el cual doy las gracias a los amables y nobles maestros de Asia, y a una escuela de postgrado muy despierta en los Estados Unidos. Mientras estuve ahí, la teoría de sistemas encendió mi mente. Sus convergencias con las enseñanzas budistas generaron ideas que me prepararon para el impacto de la ecología profunda y dieron forma al Trabajo Que Reconecta desde su comienzo.

Mi vida también fluye en este cuerpo de trabajo de manera práctica y estratégica. Más de cinco décadas de activismo me permitieron cosechar lecciones de los movimientos en los que participé. Cuando trabajé para una ordenanza de vivienda justa en la capital de la nación y luego me convertí en escritora de discursos para la Liga Urbana, el movimiento de derechos civiles expandió mi vida en círculos cada vez más amplios. El Movimiento por una Nueva Sociedad, que cambió nuestra vida familiar con sus seminarios de macro-análisis, ha dejado sus huellas por todo El Trabajo Que Reconecta. El movimiento de poder anti-nuclear que me llevó a las puertas de las centrales eléctricas de Seabrook y la isla de Tres Millas, así como a las ciudades envenenadas por Chernóbil, sirvió de impulso y cuna de nuestro trabajo en torno al tiempo profundo. Otra corriente que fluye hacia El Trabajo Que Reconecta viene del Movimiento Sarvodaya Shramadana en Sri Lanka, y de los años que produjeron mi libro sobre las estrategias de organización de comunidades inspiradas en Gandhi y el budismo. Para mí, las dos lecciones más duraderas de Sarvodaya han sido: trabajar de abajo hacia arriba y confiar en la inteligencia de la gente.

Cada persona, a medida que emprende El Trabajo Que Reconecta, tiene tales recursos para ofrecer. Mi coautora Molly Brown se inspira en su infancia en el laboratorio nuclear de Los Álamos, así como en su formación y práctica en psicosis, su conocimiento intuitivo de la teoría de sistemas y su trabajo actual en defensa del Monte Shasta del saqueo corporativo. Otros colegas aportan sus antecedentes y habilidades como artistas, naturalistas, ministros, maestros, agricultores. Ojalá quienes lean este libro encuentren que El Trabajo Que Reconecta apela a sus propias experiencias y fortalezas.

Desde el primer taller público en 1978, el objetivo y el genio de El Trabajo Que Reconecta ha sido ayudar a la gente a abrir los ojos en lugar de decirles lo que ven y lo que deberían pensar. Nuestro objetivo ha sido desbloquear los circuitos de retroalimentación para que las personas puedan confiar en su propia experiencia y decir la verdad de lo que ven, sienten y saben acerca de lo que está sucediendo en su mundo. Esta función esencial de El Trabajo Que Reconecta—buena medicina en cualquier momento—ha sido de enorme valor cuando el gobierno controlado por las corporaciones se apodera de la mente del público.

En nuestro trabajo en conjunto en esta nueva edición, Molly y yo nos detuvimos y miramos atrás desde que apareció por primera vez *Nuestra vida como Gaia*. En el corto lapso de tiempo desde que la corte suprema de los Estados Unidos puso a George W. Bush en la casa blanca, los cambios han sido rápidos, profundos y dramáticos, dando rienda suelta a las fuerzas económicas que saquean la Tierra y empobrecen a su gente. Ahora, con mayor necesidad que nunca de vigilancia y protesta pública, nos hemos convertido en una población temerosa y privada de la verdad.

A medida que estos desarrollos oscurecen nuestro futuro, nuestra confianza está depositada en la capacidad de la mente para discernir y elegir. A pesar de todos los temores reales e inventados, a pesar del ritmo de destrucción y la niebla de distracción, todavía es posible volver a las fuentes de la vida. Podemos encontrar claridad, coraje y respeto por nosotros mismos en el amor que nos arraiga en la Tierra viviente, para liberarnos de la esclavitud de una economía enferma y mortífera.

Después de treinta y seis años, sigue siendo El Trabajo Que Reconecta, pero tiene un filo más fino, como la espada de Manjushri, lista para cortar las confusiones y delirios que enredan la mente. Me gusta imaginar que sus herramientas afiladas nos liberan de todo lo que no necesitamos y no queremos. Pienso en cómo sus prácticas revelan lo que sí queremos, y cómo está ahí frente a nosotros, esperando que lo alcancemos, juntos.

# **PREFACIO**

**POR MOLLY YOUNG BROWN**

Conocí por primera vez a Joanna Macy en 1987 en una reunión de Interhelp, una organización fundada por los colegas de Joanna que querían ayudarse a sí mismos y a otros a responder a las amenazas a su supervivencia. Nuestra próxima conexión fue en un taller con Joanna en el invierno de 1991 donde aprendí de su visión de la “custodia nuclear.” Estaba especialmente atraída al trabajo de Joanna porque en mi niñez en la “ciudad atómica” de Los Álamos, Nuevo México sentí una conexión kármica con el problema de los materiales radioactivos y comencé a trabajar en el Proyecto de Custodia Nuclear que Joanna había comenzado. Cuando me inscribí en la escuela Starr King para el Ministerio en la Unión Teológica de Graduados en Berkeley en el otoño siguiente, me inscribí en la clase de ecología profunda de Joanna, lo que me atrajo más plenamente a los mundos del pensamiento de sistemas, la ecología profunda, y el budismo comprometido, y me ayudó a entender sus temas en común.

Pronto estábamos trabajando juntas: editando (con Wendy Oser, Fran Macy y otros) tres breves ediciones del Foro de custodia nuclear y enseñando una clase de un año en pensamiento aplicado de sistemas vivos en el Instituto de Estudios Integrales de California. Empecé a ofrecer charlas y talleres en este trabajo a través de mis conexiones en el mundo de la psicosisíntesis, continuando hasta hoy.

Cuando Joanna me pidió que fuera coautora de la primera edición de este libro aproveché la oportunidad para unir mi amor por la escritura, mi amor por este trabajo y mi amor por esta mujer. En su prólogo, Matthew Fox escribe sobre la voz profética de Joanna y su habilidad para transmitirla a otros. Escribir estos libros con Joanna me ha ayudado a desarrollar mi propia voz profética y a construir mi valor para escribir, hablar y actuar en nombre de la Tierra, algo que he tratado de hacer toda mi vida.

Me gustaría compartir un poco de la historia de mi vida, para aclarar lo que me ha llamado a este trabajo. El haber crecido en Los Álamos, Nuevo México, me dio una

experiencia intensiva en lo que la historiadora Hannah Arendt llamó «la banalidad del mal». Me ha llevado una buena parte de mi vida adulta comprender a cabalidad cuán profundamente imperfectas eran las suposiciones de la cultura científica y militar que predominaban allí, y cómo las personas buenas y cariñosas podían perpetrar ese daño.

Los Álamos está ubicado en las montañas boscosas del norte de Nuevo México, por lo que mi patio de recreo de la infancia fue la naturaleza. Desde temprana edad, acampé, hice picnics y jugué afuera, estableciendo una fuerte relación con árboles, montañas, arroyos y criaturas. También fui sutilmente moldeada por las culturas nativo americanas e hispanas de la región. Pero mi familia era parte de una comunidad científica (aunque ninguno de mis padres eran científicos), así que aprendí a adorar al Dios de la ciencia junto con el Dios cristiano. Recuerdo haber asistido a la casa abierta en los días familiares en el laboratorio, una rara oportunidad de ir más allá de las vallas de seguridad y ver un poco de lo que hacían allí. El aparato, las cámaras de niebla, los aceleradores, las cajas de guantes y los tejidos estudiados bajo el microscopio me encantaron. Yo quería ser un científico cuando creciera. Quería ese acceso al misterioso funcionamiento interno del mundo.

También aprendí que había una manera correcta de pensar: lógica, racional, respaldada por datos científicos y enmarcada por parámetros medibles. Si no pudo ser medido y replicado en el laboratorio, probablemente no existía. Incluso entonces, uno tendría que defender sus entendimientos e hipótesis contra la crítica rigurosa (y a menudo hostil) de otros científicos. Aprendí que los sentimientos y la fantasía tenían poco lugar en el pensamiento científico, y que lo mejor era mantener ese tipo de cosas fuera de la discusión. Los sentimientos y los sueños estaban bien para la fiesta de pijamas de las chicas, pero no tenían cabida en el mundo real.

Casi cincuenta años más tarde, en una búsqueda de visión en solitario a principios de 1996, vi con más claridad que nunca cómo esta «mera racionalidad intencional» (por usar el término de Gregory Bateson) distorsionaba la moralidad innata de la gente en Los Álamos, y los llevaba a hacer un daño grave al mundo. Al final pude romper con mi propia negación sobre mi comunidad de origen y ver cuánto me afectó esta distorsión a medida que crecía allí. Durante la búsqueda de la visión, me sentí mal del estómago y



recordé con qué frecuencia tenía dolores de estómago cuando era niña y cómo pasaba mucho tiempo en la oficina de la enfermera de la escuela, en especial durante el kínder y el primer grado. Mientras me concentraba en las sensaciones de incomodidad y dolor, tan similares a las que había sentido de niña, me encontré preguntándome: “¿Cuál es el secreto?” “¿Qué es ese trauma profundamente oculto del que me he defendido toda mi vida?” Y de repente lo supe.

Mi familia se mudó a Los Álamos unos meses después del bombardeo de Hiroshima y Nagasaki en 1945. Ahora creo que de niña sabía que algo malo estaba pasando. Sin duda escuché noticias en el radio y conversaciones sobre bombas e Hiroshima y Nagasaki. Debo haber sabido de algún modo que la gente de Los Álamos tenía algo que ver con lo que pasó allí. Llegué a saber que la ciudad existía solo para que el laboratorio llevara a cabo la investigación atómica, centrada principalmente en las armas nucleares, y de forma instintiva debo haber sabido que este trabajo estaba equivocado. Incluso la campaña de «átomos por la paz», muy promocionada en Los Álamos en los años cincuenta, fue una elaborada justificación para el trabajo principal del laboratorio: la construcción de armas de destrucción masiva. Lo bueno que surgió del trabajo del laboratorio pudo haber surgido de otras maneras. No hizo que lo malo estuviera bien. De niña sabía todo esto a un nivel profundo e inconsciente.

Sin embargo, de todos los que me rodeaban, de todas las personas importantes de mi vida, de toda la comunidad, sólo escuché racionalizaciones, justificaciones y engaños. Éramos personas especiales que hacíamos un trabajo importante y especial, protegidas del resto del mundo por vallas y puertas de paso. Aunque me sentía orgullosa del título de «ciudad atómica», sentí dolor y confusión en mi corazón en torno a sus implicaciones. Aunque puede que nunca haya pensado de forma consciente en esta profunda contradicción, la llevé en mi cuerpo, sobre todo en mi sistema digestivo. No pude soportarlo. Pero, como hija, tampoco podía hablar de ello. ¿Cómo podía aceptar que la gente buena y amable que yo amaba y admiraba estaba involucrada en un trabajo destructivo, cuando ellos mismos no podían reconocerlo? ¿Cómo desafiar el mito de toda mi comunidad?

Puedo reproducir en mi cabeza el casete de la justificación racional, y todavía tienen el poder de confundirme. «Tuvimos que inventar la bomba antes de que los nazis lo hicieran» y luego, después de que Alemania fuera derrotada, «tuvimos que detener a los japoneses». Todos hemos escuchado las justificaciones del bombardeo de Hiroshima y Nagasaki, y sin embargo sabemos la insondable angustia que la mayoría de nosotros sentimos por el sufrimiento masivo engendrado por ese acto «justificado». En Los Álamos, sin embargo, esas emociones eran tabú. Las emociones pueden cuestionar el comportamiento tan racionalizado por el pensamiento.

Los Álamos no se encuentra solo en esta práctica de encubrir y negar su maldad e inventar elaboradas justificaciones racionales para ello. Toda la estructura del capitalismo corporativo participa en este tipo de autoengaño, ya que ignoramos y encubrimos el enorme daño hecho al medio ambiente, a nuestras criaturas coterráneas y a los pueblos oprimidos de todo el mundo y dentro de nuestro propio país para el beneficio de unos pocos y la conveniencia de algunos. Tantas personas morales y respetuosas de la ley, fieles a la iglesia y amantes de la familia disfrutaban de sus vehículos deportivos, sus cruceros de vacaciones y sus alimentos transgénicos con poco o ningún pensamiento sobre los verdaderos costos de estos placeres efímeros.

Vivir en una sociedad que hace esto genera un profundo conflicto dentro de nosotros, pero los tabúes contra hablar de ello, o incluso verlo, son sutiles, fuertes y complejos. Ser amable—aun siendo inteligente—significa estar de acuerdo con el engaño colectivo, como el trance compartido de una familia alcohólica. Sin embargo, nos dañamos a nosotros mismos y al mundo en general cuando seguimos los tabúes y negamos la verdad de nuestro conocimiento interior, como lo hice durante tanto tiempo.

Creo que podemos cortar con la negación y echar un vistazo al sistema económico que ha capturado a la humanidad y que está destruyendo nuestro sistema de soporte vital. Esto no es lo que realmente somos: egocéntricos, arrogantes, codiciosos, despectivos de otros humanos y formas de vida. ¡No! Hemos sido secuestrados por la loca cultura extraña de nuestra propia estupidez. Recuperemos nuestra verdadera humanidad: amorosa, generosa, solidaria, conectada y alegre; heroica, perseverante, dispuesta a soportar el sufrimiento como parte de la vida, centrada en el corazón, creativa y sabia.

Como se presenta en este libro, El Trabajo Que Reconecta puede ayudarnos a reclamar nuestra verdadera humanidad. Estoy muy agradecida de ser parte del Gran Giro hacia una sociedad que sustenta la vida en compañía de mi querida amiga Joanna.

# NUEVA EDICIÓN EN ESPAÑOL

## PALABRAS DE JOANNA MACY

Es con un gran placer y gratitud que doy la bienvenida a esta traducción al español de la segunda edición de *Nuestra vida como Gaia: La guía actualizada de El Trabajo Que Reconecta*. La guía describe una forma de trabajo grupal que, en las últimas cuatro décadas, ha llevado a innumerables vidas humanas alrededor del mundo la solidaridad y el valor para actuar en pos de la sanación de nuestro mundo. Me encanta pensar en las muchas manos que sostendrán este manual y las muchas reuniones de habla hispana que experimentarán sus prácticas.

En mi consideración, esta edición en español está particularmente enriquecida por la experiencia y los dones del traductor. Adrián Villaseñor Galarza ha demostrado una rara profundidad de comprensión y entendimiento de las raíces y dinámicas de El Trabajo Que Reconecta, así como su propia iniciativa creativa para compartirlo de manera generosa. Nos conocimos en una clase de posgrado cuando trabajaba en su doctorado. El contexto académico me permitió apreciar su conocimiento de los fundamentos teóricos de El Trabajo, incluyendo la ecología profunda y la teoría de sistemas vivos. Posteriormente, Adrián realizó una traducción al español de la primera edición de *Nuestra vida como Gaia*. Al tiempo, facilitaba El Trabajo, llevándolo a México y al mundo latinoamericano en general con el cálido estilo y profundidad de atención que le caracterizan. Adrián ha enriquecido El Trabajo Que Reconecta al mostrar cómo puede abreviar del poder de las enseñanzas espirituales, incluidas las tradiciones de los pueblos indígenas.

En este momento global de nuestro viaje humano hacemos frente a una creciente violencia, polarización política, militarismo explosivo y una aceleración de la disrupción climática. Más que nunca nuestras vidas han de estar enraizadas en un recóndito sentido experiencial de nuestra mutua pertenencia. Estoy agradecida por las maneras en las que El Trabajo Que Reconecta entreteje a las personas en la experiencia de comunidad y en el servicio a la vida en la Tierra.

Como un facilitador de El Trabajo me escribió hoy: «como siempre, encuentro que El Trabajo provee una apertura para enamorarse; unos con otros, con la vida, con uno mismo, con la vasta e intrincada red de relaciones».

Todo ello espera tu descubrimiento.

# CAPÍTULO 1

## ESCOGIENDO LA VIDA

*¿Cómo comenzaré mi canción  
en la noche azul que se asienta?  
En la gran noche mi corazón saldrá,  
hacia mí viene la estruendosa oscuridad.  
En la gran noche, mi corazón saldrá.  
~ Canto de mujer medicina Papago*

*Llamo al cielo y la tierra para registrar este día a su cuenta, que he puesto ante ti la vida y la muerte, bendición y maldición: por lo tanto, elige la vida, tanto tú como tu semilla han de vivir.*

~ Deut. 30.19

Vivimos en un momento extraordinario en la Tierra. Poseemos más destreza técnica y conocimiento que nuestros ancestros podrían haber soñado. Nuestros telescopios nos dejan ver a través del tiempo a los principios del universo; nuestros microscopios abren los códigos en el núcleo de la vida orgánica; nuestros satélites revelan patrones climáticos globales y comportamientos ocultos de naciones remotas. Y nuestra capacidad de vigilancia electrónica no deja ningún aspecto de la vida de nadie a salvo del escrutinio corporativo y gubernamental. Quién, incluso hace un siglo, ¿podría haberse imaginado tal inmensidad de información y poder?

Al mismo tiempo, somos testigos de una destrucción de la vida en dimensiones que ninguna generación en la historia moderna han confrontado. Es cierto que nuestros ancestros conocían las guerras, las plagas y el hambre, pero hoy no es solo un bosque aquí y algunas granjas y pesquerías allá. Hoy, especies enteras están muriendo y culturas

completas y ecosistemas a escala global, incluso el plancton productor de oxígeno de nuestros mares.

Los científicos intentan decirnos lo que está en riesgo cuando quemamos bosques tropicales y combustibles fósiles, vertemos desperdicios tóxicos en el aire, suelo, mar y el uso de químicos que devoran el escudo protector de ozono del planeta. Pero sus advertencias son difíciles de escuchar. Porque la nuestra es una Sociedad de Crecimiento Industrial. Nuestra economía política requiere una extracción y consumo siempre en aumento de recursos. Para la Sociedad de Crecimiento Industrial, la Tierra es recurso y cloaca. El cuerpo del planeta no solo es excavado y convertido en bienes para su venta, también es un desagüe por los productos tóxicos de nuestras industrias. Si sentimos que el tiempo está acelerando, estamos en lo correcto—porque la lógica de la Sociedad de Crecimiento Industrial es exponencial, demandando no solo crecimiento, sino también aumento de crecimiento e intercambio de mercado. La lógica de la necesidad siempre en aumento de recursos y mercados está generando lo que es cada vez más reconocido como un imperio corporativo global, asegurado por amenazas militares, intervenciones y ocupaciones.

*Como el cáncer que crece incesantemente eventualmente destruye sus sistemas de soporte vital al destruir a su huésped, una economía global continuamente en crecimiento está lentamente destruyendo su huésped—el ecosistema de la Tierra.*

~ Lester Brown

Esto genera mucho sufrimiento alrededor del mundo. Los pensadores sociales budistas ven que lo que está operando aquí son formas institucionalizadas de los tres venenos reforzados mutuamente en la raíz del sufrimiento humano: avaricia, agresión y confusión. El consumismo puede ser visto como avaricia institucionalizada, el complejo industrial-militar como agresión institucionalizada y los medios de comunicación controlados por el estado y las corporaciones como confusión institucionalizada. Consecuentemente, en la Sociedad de Crecimiento Industrial estamos afrontando los errores universales a los que todos los humanos son propensos y no la presencia de fuerzas malignas o satánicas. Esto también significa que una vez que estos errores se

institucionalizan como agentes políticos, económicos y legales, mantienen un grado de autonomía que se extiende más allá del control y decisiones conscientes de los individuos involucrados. Este entendimiento puede motivarnos a no condenar tanto al otro, así como a trabajar para liberarnos a nosotros mismos y a otros de las ataduras de los venenos institucionalizados.

En cualquier caso, estamos causando una destrucción incomparable en la vida de nuestro planeta. ¿Qué quedará para aquellos que vienen después? ¿Qué les depara a los seres del futuro? Estamos muy ocupados corriendo para pensar en ello, hacemos por bloquear nuestras mentes a escenarios de pesadilla y dificultad en un mundo abandonado y contaminado.

Hemos llegado tan lejos. La vida que está en nosotros ha sobrevivido milenios de pruebas y evolucionado a través de tantos retos, y hay tantas promesas aún por desplegarse. Sin embargo, podemos perderlo todo debido al desmoronamiento de la trama de sistemas vivientes. Las palabras de Yahvé por medio de Moisés tienen ahora una verdad literal: «He puesto ante ustedes la vida y la muerte, por lo tanto, escojan la vida».

### **Aún podemos optar por un mundo que sustente la vida**

Podemos escoger la vida. Incluso mientras enfrentamos las alteraciones por el cambio climático, la contaminación nuclear mundial, el fracking, la minería a cielo abierto, la extracción en arenas de alquitrán, la perforación en los mares profundos y la ingeniería genética de nuestro suministro de alimento, aún podemos escoger la vida. Aún podemos actuar por el bien de un mundo habitable.

Es crucial que sepamos esto: es posible tener lo que necesitamos sin destruir nuestros sistemas de soporte vital. Tenemos el conocimiento científico y los medios técnicos para hacerlo. Tenemos el conocimiento y los recursos para crecer suficientes cantidades de comida real y sin alteraciones. Sabemos cómo proteger el aire y el agua limpia. Podemos generar la energía que necesitamos a través de la energía solar, eólica, hidráulica, algas y hongos. Tenemos métodos anticonceptivos para detener el crecimiento y eventualmente reducir la población humana. Tenemos los mecanismos técnicos y sociales para dismantelar armas, evadir guerras y darle a todos una voz en un auto-



gobierno democrático. Podemos ejercitar nuestra imaginación moral para llevar nuestros estilos de vida y consumo a una armonía con los sistemas vivos de la Tierra. Todo lo que necesitamos es voluntad colectiva.

Escoger la vida significa construir una sociedad que sustenta la vida. «Una sociedad sostenible es aquella que satisface sus necesidades sin arriesgar las necesidades de generaciones futuras», dice Lester Brown del Instituto de Política Terrestre. En contraste con la Sociedad de Crecimiento Industrial, una Sociedad que sustenta la vida opera dentro de la capacidad de carga de su sistema de soporte vital, regional y planetario, tanto en los recursos que consume como en los desperdicios que produce.

Escoger la vida en esta época planetaria es una poderosa aventura. Como descubren personas en todo lugar, esta aventura provoca más valor y solidaridad que cualquier campaña militar. Desde estudiantes de secundaria restaurando afluentes para la reproducción del salmón a vecindarios ciudadanos creando jardines comunitarios en terrenos vacíos; desde pueblos originarios bloqueando la producción de petróleo y oleoductos en sus tierras ancestrales a mujeres que implementan tecnologías solares y purificadoras de agua en sus comunidades—un sinnúmero de personas se está organizando, aprendiendo, tomando acción.

Esta actividad humana multifacética en pos del bienestar de la vida puede que no llegue a los titulares o las noticias del día, pero para nuestra descendencia importará más que cualquier cosa que hagamos. Porque si ha de haber un mundo habitable para aquellos que vienen después de nosotros será porque hemos logrado hacer la transición de la Sociedad de Crecimiento Industrial a la sociedad que sustenta la vida. Cuando las personas del futuro miren atrás a este momento histórico verán más claramente de lo que nosotros podemos hacer ahora cuan revolucionario es. Tal vez lo llamarán el tiempo del Gran Giro.

Lo reconocerán como algo histórico. Mientras la revolución agrícola tomó siglos y la revolución industrial tomó generaciones, esta revolución ecológica tiene que pasar en cuestión de años. También tiene que ser consciente; involucrando no solo la economía política, sino también los hábitos, valores y entendimientos que la fomentan.

## Eligiendo nuestra narrativa

La «narrativa» se refiere a nuestra versión de la realidad, al lente por el que vemos y entendemos lo que está pasando en nuestro mundo. A menudo nuestra narrativa es ampliamente inconsciente e indiscutible, y le asumimos como la única realidad.

En el mundo industrializado de hoy, las narrativas reinantes parecieran reducirse a tres. Hemos encontrado de utilidad presentar en talleres que estas tres historias están ocurriendo justo ahora. En ese sentido, todas son verdad. Podemos escoger la que queramos respaldar, la que pareciera tener la perspectiva más amplia y más útil.

**1. Cosas de costumbre** es la narrativa de la Sociedad de Crecimiento Industrial. La escuchamos en políticas, escuelas de negocios, corporaciones y medios de comunicación controlados por corporaciones. Aquí la escandalosa suposición es que hay poca necesidad de cambiar la forma en que vivimos. La trama principal es salir adelante. Las recesiones económicas y las condiciones climáticas extremas son solo dificultades temporales de las que seguramente nos recuperaremos, e incluso lucraremos con las mismas.

**2. El gran desmoronamiento** es la narrativa que tendemos a escuchar de científicos ambientalistas, periodistas independientes y activistas. Pone atención a los desastres que las “cosas de costumbre” ha causado y continúa creando. Es una historia respaldada por la evidencia del continuo desajuste y colapso de los sistemas biológicos, ecológicos, económicos y sociales.

**3. El Gran Giro<sup>ii</sup>** es la narrativa que proviene de aquellos que perciben el gran desmoronamiento y no quieren que éste tenga la última palabra. Involucra el surgimiento de nuevas y creativas respuestas humanas que posibilitan la transición de la Sociedad de Crecimiento Industrial a una sociedad que sustenta la vida. La trama central tiene que ver con unirse para actuar por el bien de la vida en la Tierra.

*En general, estamos cambiando de una sociedad cuyo principio organizativo es la pirámide o jerarquía a una cuyas imágenes es un círculo. Los humanos están enlazados, no jerarquizados. Los humanos y el ambiente están enlazados, no jerarquizados.*

~ Gloria Steinem

## **El Gran Giro**

Tomemos la perspectiva de generaciones futuras y, en ese contexto temporal más amplio, veamos cómo este Gran Giro está ganando impulso hoy mediante las decisiones de incontables individuos y grupos. Podemos ver que está pasando de forma simultánea en tres áreas o dimensiones reforzadas mutuamente. Estas son: 1) acciones para disminuir el daño a la Tierra y sus seres; 2) análisis y transformación de los fundamentos de nuestra vida común; y 3) un cambio fundamental en nuestros valores y concepción del mundo. Muchos de nosotros estamos involucrados en las tres, cada una de ellas es necesaria para la creación de una sociedad que sustenta la vida.

Las personas trabajando en silencio tras bambalinas en cualquiera de estas tres dimensiones podría no considerarse a sí misma como activista, pero nosotros así lo hacemos. Consideramos un activista a cualquier persona que actúe por un propósito mayor a la ganancia o ventaja personal.

### **I. Acciones de contención en defensa de la vida**

Tal vez la dimensión más visible del Gran Giro consiste en las incontables acciones para disminuir la destrucción causada por la Sociedad de Crecimiento Industrial. Esto toma formas políticas, legislativas y legales, como también acción directa. Las llamamos acciones de contención porque intentan mantener la línea para dar tiempo a que los cambios sistémicos tomen lugar. Las acciones de contención pueden tomar varias formas:

- Documentar los efectos perniciosos de la Sociedad de Crecimiento Industrial en los ecosistemas y en los derechos y salud de humanos y animales.
- Denunciar y exponer prácticas corporativas y gubernamentales ilegales e inconstitucionales.
- Circular peticiones, escribir cartas al editor y a oficiales, escribir artículos, blogs, y libros, cabildear legisladores.

- Dar charlas, mostrar películas, ofrecer presentaciones en lugares públicos y organizar grupos de investigación-acción.
- Vigilias, marchas y otras demostraciones de protesta.
- Implementar acciones legales contra corporaciones y agencias del gobierno.
- Sabotear instituciones y negocios para protestar sus prácticas injustas y peligrosas.
- Mantener un campamento de protesta a largo plazo como los campamentos climáticos en el Reino Unido.
- Bloquear la construcción de instalaciones militares y ecológicamente destructivas.
- Desobediencia civil, incluyendo traspaso y sabotaje simbólico en propiedades gubernamentales y corporativas, resistencia a los impuestos, rehusando moverse cuando así se ordena.
- Proveer de un santuario a las personas en peligro de un arresto injusto.
- Ayuno y huelgas de hambre.
- Suministrar refugio, comida, clínicas y asistencia legal para personas particularmente victimizadas por la Sociedad de Crecimiento Industrial.

Algunas prácticas, legislaciones e instituciones específicas que sirven de objetivo de estas acciones de contención son:

- Extracción, transporte y refinamiento de combustibles fósiles.
- Energía nuclear y producción y pruebas de bombas nucleares.
- Fracking.
- Minería de uranio y otros metales pesados.
- Minería en montañas.
- Deforestación.

- Modificación genética.
- Pesca de arrastre.
- Pesca de dragado y barcos fábrica.
- Privatización del agua
- Agricultura industrializada y basada en químicos.
- Abuso animal.
- Acuerdos secretos de comercio internacional (por ejemplo: sociedades transpácificas de comercio, sociedades transatlánticas de comercio e inversión).
- Eliminación de libertades civiles y derechos constitucionales, incluyendo derechos reproductivos, junto con la vigilancia masiva por corporaciones y el gobierno.
- Invasiones militares y ocupaciones.
- Tortura y rendición.
- Guerra por drones.
- Industria y comercio de armas.
- Abusos a la soberanía de los pueblos originarios.
- Encarcelación masiva, confinamiento solitario, alimentación forzada y el sistema industrial de prisión.
- Detención extendida y deportación de personas indocumentadas.
- Tráfico humano y esclavitud.
- Indigencia, hambre, escasez de empleo.
- Cuidados médicos con fines de lucro y las grandes empresas farmacéuticas, incluyendo su campaña contra los herboristas y las parteras.

- Asaltos a la seguridad social y de salud.
- Financiamiento corporativo de campañas políticas.
- Capitalismo financiero depredador en todas sus formas: deudas de tarjetas de crédito, deuda de préstamos estudiantiles, hipotecas de alto riesgo, fondos especulativos y derivados.

*El cambio climático es violencia a escala global contra lugares y especies como también contra los seres humanos. Una vez que lo llamamos por su nombre, podemos empezar a tener una conversación real sobre nuestras prioridades y valores.*

~ Rebecca Solnit

La primera dimensión del Gran Giro es agotadora. Es trabajo heroico. Estar bajo el reflector puede atraer el respeto y aplausos de muchos que se dan cuenta de lo que está en riesgo. También podemos estresarnos tremendamente por las inacabables crisis, batallas perdidas, la búsqueda constante de fondos, las amenazas cada vez claras y la violencia contra los activistas.

Las protestas y la desobediencia civil se vuelven aún más peligrosas, mientras los oficiales de la ley, y las leyes mismas, tratan a los activistas como terroristas, reprimiendo a los disidentes, abusando de los manifestantes y castigando a los denunciante. Tácticas de shock, arrestos arbitrarios y brutalidad policial son tolerados, incluso instigados. Mientras el imperio corporativo se expone y se muestra amenazado, la violencia de su palmaria respuesta es indiferente a la opinión pública.

Así que a menudo se recibe castigo por este tipo de activismo, haciendo necesario dar marcha atrás y descansar. No nos sintamos culpables al hacerlo, porque la realidad es que no vamos a abandonar la causa. Estamos decidiendo continuar el trabajo del Gran Giro de otra manera—de manera similar a la que el ganso líder, cuando está cansado, se reposiciona para volar en la corriente de viento de los otros, mientras que otro volador toma su lugar.

Las acciones de contención son esenciales porque ganan tiempo y salvan algunas vidas, ecosistemas, especies, culturas y algo del banco genético en servicio a una sociedad que sustenta la vida. Por sí mismas, sin embargo, no son suficientes para materializar una sociedad de vida. Por ello, requerimos sistemas y estructuras más apropiadas a las necesidades colectivas.

## **II. Transformando las bases de nuestra vida común**

La segunda dimensión del Gran Giro también es esencial para liberar a nuestro planeta y nosotros mismos del daño infligido por la Sociedad de Crecimiento Industrial. Tiene dos aspectos:

1) Entender cómo opera el capitalismo corporativo, incluyendo las estructuras de la ley y el gobierno que las fundamenta.

2) Generar estructuras basadas en la autoridad y derechos inherentes al pueblo para auto-gobernarse y proteger las tierras de nuestra vida común.

¿Cuáles son las suposiciones y acuerdos que crean riquezas obscenas para unos pocos, mientras el resto de la humanidad se empobrece? ¿Qué nos lleva a una economía insaciable que usa nuestro cuerpo mayor, la Tierra, como recurso y cloaca? ¿Cuáles son las estructuras de la ley que hacen ilegal que las comunidades locales definan su propio futuro y se protejan a sí mismas del daño corporativo?

Esta no es una imagen agradable. Conlleva valentía y confianza en nuestra propia inteligencia para ver claramente; las recompensas son geniales cuando lo hacemos. Podemos desmitificar las acciones de la Sociedad de Crecimiento Industrial a manera que los ciudadanos descubren e investigan un sinnúmero de sitios web, blogs y publicaciones. A pesar de todo su aparente poder, también vemos su fragilidad; qué tan dependiente es este sistema de nuestra obediencia, dependiendo de engaños, secretos, vigilancia y fuerza.

*Estamos en una era de cambio profundo que urgentemente necesita nuevas maneras de pensar en vez de más negocios como siempre; el capitalismo, en su forma actual, no tienen lugar en el mundo que nos rodea.*

~Klaus Schwab, fundador, World Economics Forum

En esta segunda dimensión del Gran Giro no solo estudiamos las causas estructurales de la crisis global; también estamos aprendiendo viejas y nuevas maneras de servir mejor al bien común. Estos dos esfuerzos van de la mano, ya que hacen uso de los mismos músculos mentales, el mismo tipo de conocimiento y la curiosidad por la practicidad. En incontables localidades, como brotes verdes empujando los escombros, acuerdos económicos y sociales están retoñando para liberarnos de la ruina y la injusticia. Estos brotes pueden ser difíciles de ver inicialmente porque rara vez son presentados en los medios de comunicación. No esperando que nuestros políticos nacionales o estatales nos alcancen, nos estamos uniendo, tomando acciones en nuestras comunidades. Paul Hawken, describe este brote de iniciativas, como «el más grande movimiento social en la historia humana». A principios del siglo veinte, los Wobblies (como eran conocidos los trabajadores industriales del mundo) luchaban para construir lo nuevo con el cascarón de lo viejo. Las acciones que florecen de nuestras manos y mentes pudieran parecer marginales, pero llevan las semillas del futuro.

Algunos ejemplos de la segunda dimensión del Gran Giro incluyen:

- Círculos de estudio y simposios para explorar y entender las acciones de la economía global.
- Recuperación y creación de leyes para proteger el patrimonio de la privatización y el daño industrial, formulando y reclamando derechos comunitarios, los derechos de la naturaleza y los derechos de generaciones futuras.
- Establecimiento del principio de precaución<sup>iii</sup> como la base legal para políticas de salud y del medio ambiente.
- El reconocimiento cultural y la definición legal de los derechos de las personas LGBTQ.
- Los tribunales del pueblo y las comisiones de la verdad y reconciliación.
- Justicia restaurativa y resolución de conflictos para reemplazar la litigación y el castigo.



- Medidas holísticas de riqueza y prosperidad, por ejemplo: el indicador de progreso genuino (IPG), el índice de bienestar económico sustentable (IBES), el indicador de progreso social (IPS), y la felicidad nacional bruta (FNB) para reemplazar el peligrosamente engañoso índice del producto interno bruto (PIB).
- Generación de energía no contaminante, renovable y local como la eólica, solar y la tecnología mareomotriz.
- Fideicomisos de tenencia de tierra que sirvan las necesidades de los ecosistemas locales y las generaciones futuras.
- Comunidades sustentables intencionales, como el co-alojamiento y las eco-aldeas.
- Cursos de permacultura, jardines familiares y comunitarios, mercados locales, clubs de comida locales, agricultura comunitaria.
- Elaboración de abono municipal, reciclaje y programas de cero desperdicios.
- Proyectos ciudadanos de restauración reclamando caudales, cuencas, terrenos pantanosos y tierra cultivable.
- Salud holística, programas de bienestar, medicina herbolaria y remedios cosechados localmente.
- Monedas locales, bancos de tiempo, compartir herramientas y bancos de habilidades para hacer circular recursos dentro de la comunidad.
- Formas de propiedad cooperativas, incluyendo cooperativas de alimentos, empresas manejadas por obreros, uniones de crédito y bancos estatales.
- Monitoreo de radiación del ciudadano interconectado como SafeCast para medir la contaminación nuclear de Fukushima en ausencia de monitoreo y reportaje del gobierno.
- El movimiento Occupy, demostrando democracia radical en el centro de la ciudad, ocupando espacios públicos, suministrando comida gratis, cuidados médicos, educación y charlas, y explorando la toma de decisiones en consenso.

La información a continuación del movimiento de derechos de la comunidad en los Estados Unidos de alrededor del 2014 ilustra la originalidad y funcionalidad de los esfuerzos de la segunda dimensión del Gran Giro (Lee la sección de recursos al final de este libro para más información y enlaces web).

**Derechos de la comunidad:**

**primeros pasos para dismantelar el régimen corporativo**

Desde el 2000, los movimientos de los derechos de la comunidad se han esparcido a lo largo de los Estados Unidos; una ciudad, un pueblo y un condado a la vez. Las comunidades están aprobando leyes con un nuevo paradigma que:

- 1) les quitan a las corporaciones todos sus supuestos derechos constitucionales;
- 2) prohíben una variedad de actividades corporativas que son legales pero dañinas para las personas y el ambiente;
- 3) declaran el derecho inherente de una comunidad a auto-gobernarse.

Estas leyes del nuevo paradigma desafían estructuras legales existentes que prohíben a las comunidades pasar leyes protegiendo su propia salud y bienestar. Por lo tanto, cada una de estas ordenanzas es en sí un acto de desobediencia civil a nivel municipal.

**Imagina si...**

**Cambiamos las reglas del juego**

- No más seguir las reglas corporativas.
- No más combatir un daño corporativo una y otra vez.
- No permitimos más que las corporaciones operen cuando lastiman a personas y a la naturaleza.

### **Aprendemos nuestra historia**

- ¿Por qué ha sido ilegal para las comunidades aprobar leyes que les protegen del daño corporativo?
- ¿Qué podemos aprender de los revolucionarios americanos, los abolicionistas, los sufragistas, los populistas?

### **Nos definimos a nosotros mismos y también nuestras responsabilidades**

- No somos meramente consumidores y obreros. Somos el pueblo. Somos el pueblo soberano. Somos guardianes de la vida de las generaciones presentes y futuras.
- Las corporaciones no son “buenos ciudadanos corporativos,” son meramente propiedad privada—ficciones legales, estructuras de negocios—y las definiremos como tal para proteger la salud y el bienestar de nuestras comunidades.
- Para ello, reclamaremos nuestro lenguaje y nuestras formas de pensamiento de la cultura corporativa.

### **Nos auto-gobernamos**

- Las corporaciones se han vuelto un cáncer en el cuerpo político, tienen que ser eliminados de toda participación política. Nada de dinero corporativo en la política. Nada de cabildeo. Nada de “educación” de ciudadanos patrocinada por corporaciones.
- Nosotros, el pueblo, tenemos el derecho inherente de auto-gobernanza.

### **Conseguimos nuestras necesidades comunitarias democráticamente**

- No necesitamos que Safeway Corp nos alimente. Podemos alimentarnos de nuestras fuentes locales.
- No necesitamos que Fox Corp y MSNBC Corp nos señalen las noticias o que Disney Corp nos entretenga. Podemos informarnos mutuamente y entretenernos dentro de nuestras comunidades y a través de medios dirigidos por ciudadanos.
- Nosotros, el pueblo, podemos reclamar nuestra autoridad de auto-gobernanza para restringir la creación de instituciones de negocios que no hieren a las comunidades, las personas y la naturaleza.

**Definimos en lugar de seguir normas**

- La mayoría de las normas son escritas por las industrias que están siendo reguladas, dejando así que “el zorro cuide la casa de las gallinas”.
- Empecemos definiendo lo que necesitamos y prohibiendo lo que no.

**III. Cambio de valores y de percepción**

Es difícil llevar a cabo acciones de contención o emprender las iniciativas descritas anteriormente a menos que nos nutramos de valores afines bastante arraigados, así como de formas renovadas de vernos a nosotros mismos y el mundo. Las acciones que implementamos y las estructuras que construimos reflejan cómo nos relacionamos con la Tierra y con los demás. Se requiere un cambio en nuestra percepción de la realidad, y ese cambio está ocurriendo ahora, tanto como una revolución cognitiva como un despertar espiritual. Esta es la tercera dimensión del Gran Giro.

*La imaginación profunda es también nuestro principal recurso para reconocer el futuro emergente, para “ver” las posibilidades visionarias de lo que podemos crear justo ahora – individual y colectivamente... Es nuestro recurso esencial para toda creatividad humana genuina.*

~Bill Plotkin

Los indicios y experiencias que permiten hacer este cambio pueden surgir del dolor por nuestro mundo que contradice las ilusiones de ser una entidad separada y aislada. O pudieran surgir de los descubrimientos científicos como la física cuántica y la teoría de sistemas. O pudiéramos encontrar inspiración en la sabiduría de los pueblos originarios y las voces místicas en las principales religiones. Estamos atentos a sus enseñanzas como una canción medio olvidada que nos recuerda que el mundo es una totalidad sagrada donde tenemos una misión sagrada.

Ahora, en nuestro tiempo, estos tres ríos—dolor por nuestro mundo, descubrimientos científicos y enseñanzas ancestrales—fluyen juntos. De la unión de estos ríos bebemos. Despertamos a lo que una vez supimos: estamos vivos en una Tierra

viviente, la fuente de todo lo que somos y podemos lograr. A pesar del condicionamiento de la sociedad industrial de los últimos dos siglos, queremos reconocer, una vez más, lo sagrado del mundo.

Estos entendimientos y experiencias son necesarios para liberarnos del control de la Sociedad de Crecimiento Industrial, nos ofrecen metas más nobles y placeres más profundos. Nos ayudan a redefinir nuestra riqueza y nuestro valor. La reorganización de nuestras percepciones nos libera de ilusiones acerca de lo que necesitamos tener y de nuestro lugar en el orden de las cosas. Yendo más allá de viejas y cansadas nociones de individualismo competitivo, llegamos a casa unos con otros y a nuestra mutua pertenencia con el cuerpo viviente de la Tierra.

*Que una buena visión me atrape*  
*Que una visión benévola se apodere de mí y me mueva*  
*Que una visión profunda y completa venga a mí*  
*Y se abra en todo mi alrededor...*  
*Que despierte a la historia que me rodea,*  
*Que despierte a la hermosa historia.*  
~ David Abram

Algunos ejemplos del cultivo de nuevas percepciones y valores son:

- Los programas para crear conciencia acerca del racismo en todas sus formas y transformar actitudes, suposiciones inconscientes, hábitos y conductas. Por ejemplo: Unlearning Racism y White Awake.
- Los pueblos originarios brindando su mensaje espiritual en las luchas contra la extracción de arenas petrolíferas, oleoductos y la epidemia de la minería a cielo abierto. El movimiento Idle No More incluye protestas públicas y ayunos acompañados por danzas tradicionales, oraciones y peticiones a la Organización de las Naciones Unidas (ONU).
- Líderes de pueblos originarios han logrado un foro permanente para los pueblos indígenas en Estados Unidos.

- Iniciativas para promover el entendimiento y celebración de los derechos de la Madre Tierra, los derechos de la naturaleza y los derechos de las futuras generaciones—y nuestra responsabilidad de honrar y proteger tales derechos.
- Las enseñanzas indígenas para la protección de sitios sagrados en África y el Amazonas se están poniendo por escrito para el desarrollo de una jurisprudencia de la Tierra.
- Tradiciones chamánicas, incluyendo temazcales y los tambores de trance, que motivan, guían y sostienen a los activistas.
- Experiencias de inmersión en la naturaleza, incluyendo búsquedas de visión, ayudan a los participantes a conectarse más profundamente con la naturaleza salvaje, dentro y fuera.
- La espiritualidad de la creación en el cristianismo, sufismo e islam y algunas versiones de la cábala en el judaísmo esparcen sus mensajes de lo sagrado de toda vida.
- El budismo comprometido y corrientes similares en las tradiciones hindú, taoísta, shinto y otras del Asia Oriental dan un paso adelante para enseñar el respeto por la Tierra y el “inter-ser” de todas las formas de vida como base para la práctica espiritual y la acción social.
- La ecopsicología expande nuestro entendimiento de la salud mental, incluyendo nuestras necesidades de una relación profunda con el mundo natural y del daño psicológico ocasionado por la Sociedad de Crecimiento Industrial.
- Mezclando la crítica política con movimientos feministas, el ecofeminismo nos vuelve a anclar en el mundo natural y re-simboliza al mundo y al ser en términos radicalmente relacionales.
- El movimiento de justicia ambiental aborda el racismo y colonialismo evidente en el daño desproporcionado que la Sociedad de Crecimiento Industrial inflige a comunidades necesitadas.

- La música, artes visuales, poesía y novelas visionarias, baile, teatro y cine expresan en aumento nuestra interconexión, permitiendo una mayor originalidad, y una confianza más profunda.

A pesar de que difícilmente tenemos palabras para definir esta revolución cognitiva, perceptiva y espiritual, está ocurriendo a una gran velocidad. Estas líneas del difunto poeta californiano Robinson Jeffers capturan el gusto de este despertar:

*Yo entré a la vida del bosque pardo,  
Y la gran vida de los picos antiguos, la paciencia de la roca, sentí los cambios en las venas  
En la garganta de la montaña, un grano en muchos siglos, tenemos nuestro propio tiempo, no  
tuyo; y yo era la corriente  
Drenando la madera de montaña; y yo el ciervo bebiendo; y yo era las estrellas Hirviendo con  
luz, andando solo, cada uno el señor de su propia cima;  
y yo era la oscuridad  
Fuera de las estrellas, yo las incluía, eran una parte de mí.  
Yo era la humanidad  
También, un líquen en movimiento  
En la mejilla de la piedra redonda...  
...cómo puedo expresar la excelencia que he encontrado,  
Que no tiene color sino claridad;  
No hay miel solo éxtasis...<sup>3</sup>*

El cambio en nuestro sentido de identidad sirve de salvaguarda en relación a los traumas socio-políticos y ecológicos que yacen frente a nosotros. Todas las predicciones honestas nos informan de un porvenir bastante duro. Colapsan instituciones financieras y se multiplican los desastres inducidos por el clima a manera que los mercados distantes y los suministros se acaban. Las olas de shock que nos golpean pueden hacernos caer en el miedo y el caos.

Las realizaciones que tienen lugar en la tercera dimensión del Gran Giro nos salvan de sucumbir al pánico o la parálisis. Nos ayudan a resistir la tentación de meter la cabeza en la arena. Nos ayudan a sobrellevar la tentación de traicionarnos unos a otros,

encontrando chivos expiatorios a quien proyectarles nuestro miedo y enojo. Cuando conocemos y veneramos la integridad de la vida, podemos estar alertas y tranquilos. Sabemos que no hay salvación individual. Unimos nuestras manos para encontrar formas para que el mundo se sane a sí mismo.

\*\*\*

Aunque podemos reconocer el Gran Giro y encontrar valentía en sus múltiples expresiones, no tenemos ninguna seguridad de que este ocurrirá lo suficientemente rápido. No podemos saber que ocurrirá primero, el punto de inflexión más allá del que no podamos parar el desmoronamiento de los sistemas que sustentan las formas complejas de vida o el momento cuando los elementos de una sociedad que sustenta la vida se reúnan y prevalezcan.

Si el Gran Giro fallara, no sería por falta de tecnología o datos relevantes, sino por la ausencia de voluntad política. Es fácil permitir el entumecimiento del corazón y la mente cuando estamos distraídos y temerosos y las probabilidades están en nuestra contra. Los peligros que enfrentamos ahora son tan ubicuos y a la vez tan difíciles de ver—y tan dolorosos de ver cuando logramos hacerlo—que este entumecimiento nos llega a todos. Nadie se escapa de su efecto. Nadie es inmune a las dudas, la negación o distracción en relación a la severidad de nuestra situación, ni a dudar sobre nuestro poder para cambiarla. Aun así, de todos los peligros que enfrentamos, desde el cambio climático hasta las guerras nucleares, ninguno es tan grande como el entumecimiento de nuestra respuesta.

El entumecimiento de mente y cuerpo ya tiene lugar; en nuestras distracciones como individuos y naciones, en las peleas que escogemos, en los objetivos que buscamos, en las cosas que compramos. Así que permitámonos verlo. Veamos cómo es que ocurre para que podamos despertar. El Trabajo Que Reconecta nos ayuda a abrir los ojos, mentes y corazones. Entonces, reconectados con nuestro deseo más profundo, escogeremos la vida.



\*\*\*

<sup>i</sup> Estamos endeudados con el eco-filósofo noruego Sigmund Kwaloy por este término. Lo usamos como un término más inclusivo que “capitalismo,” porque también aplica a economías industriales basadas en el crecimiento y controladas por el estado.

<sup>ii</sup> Este término, el Gran Giro, es un meme cultural que apareció en los 80s y 90s para transmitir la naturaleza revolucionaria de los cambios vistos como necesarios para la supervivencia de la vida en la Tierra. Craig Shindler y Gary Lapin lo usaron como el título para su libro de 1989, defendiendo el distanciamiento de la guerra en vías a la paz. El término volvió a aparecer espontáneamente en juegos de roles en El Trabajo Que Reconecta mientras las personas hablaban como seres futuros en prácticas de “tiempo profundo.”

<sup>iii</sup> “Cuando una actividad supone amenazas a la salud humana o al ambiente, las medidas de precaución deberían ser tomadas incluso si algunas relaciones de causa y efecto no están establecidas científicamente. En este contexto, el proponente de una actividad, en vez del público, debería llevar la carga de la prueba. El proceso de aplicación del principio de precaución debe ser abierto, informado y democrático, y debe incluir a los grupos potencialmente afectados. También debe involucrar un examen del alcance total de las alternativas, incluyendo el no actuar.” “<http://www.sehn.org/wing.html>” [Declaración Generalizada](#) sobre el Principio de Precaución, Ene. 1998

## CAPÍTULO 2

### EL MAYOR PELIGRO:

### EL ENTUMECIMIENTO DEL CORAZÓN Y LA MENTE

*Es la destrucción del mundo  
en nuestras propias vidas lo que nos vuelve  
medio locos, y más que medio.  
Destruir lo que se nos ha dado  
en confianza: ¿cómo lo soportaremos?*  
~ Wendell Berry

*Nuestra esperanza es que, si mantenemos andando toda la distracción, no tendremos que ver  
quiénes somos, no tendremos que sentir lo que sentimos, no tendremos que ver lo que vemos.*

~ Judy Lief

El Gran Giro surge en respuesta de lo que conocemos y sentimos acerca de lo que le ocurre a nuestro mundo. Conlleva tanto la percepción del peligro como los medios para actuar. Como seres conscientes en un cuerpo, dotados de múltiples sentidos, estamos equipados para responder: instantáneamente saltamos del camino cuando un camión se aproxima, corremos a apagar un incendio, nos lanzamos a la piscina cuando se ahoga un niño. Esta habilidad de respuesta ha sido una característica esencial de la vida a lo largo de nuestra evolución; nos permite adaptarnos a nuevos desafíos y generar nuevas capacidades. Le permite a grupos y sociedades sobrevivir mientras sus miembros tengan suficiente información y libertad para actuar. En términos sistémicos, la respuesta al

peligro es una función de la retroalimentación o el circuito de información que conecta la percepción con la acción. Las respuestas apropiadas surgen de un bucle de retroalimentación desbloqueado.

Sin embargo, ahora los peligros que enfrenta la vida en la Tierra son tan masivos e impredecibles que son difíciles de comprender. El mismo peligro que debería cautivar nuestra atención, invocar la sangre y el lazo que nos une en acción colectiva, suele tener el efecto contrario. Quieren hacernos cerrar las persianas y ocuparnos en otras cosas. Nuestro deseo de distracción mantiene industrias de miles de millones de dólares que nos dicen que todo estará bien mientras compremos este auto o ese desodorante. Comemos carne de animales criados en fábricas y vegetales producidos por agro-negocios, ignorando los pesticidas, hormonas y alteraciones genéticas que contienen. Compramos ropa sin darnos cuenta donde está hecha, prefiriendo no pensar en las fábricas clandestinas de las que podrían haber venido. No nos molestamos en votar, o si lo hacemos, votamos por candidatos que quizá no creemos que tratarán los problemas reales, esperando contra toda experiencia previa que despierten de repente y actúen de manera audaz para salvarnos. ¿Nuestra sociedad se ha vuelto insensible, nihilista? ¿Nos ha dejado de importar lo que le pase a la vida en la Tierra?

Pareciera que sí. Reformadores y revolucionarios denuncian la apatía pública. Para despertar personas, ellos nos brindan información aún más aterradora, como si la gente no estuviera enterada que nuestro mundo está en problemas. Predican sobre imperativos morales, como si a las personas ya no les importara. Sus alarmas y sermones tienden a hacer que las personas crezcan más sus barreras, resistiendo lo que pareciera ser muy abrumador, demasiado complicado, demasiado fuera de control.

Así que está bien ver lo que es esta apatía para entenderle con respeto y compasión. *Apatheia* es una palabra griega que significa literalmente «sin sufrimiento». Dada su etimología, apatía es la inhabilidad o el rechazo de experimentar dolor. ¿Qué es el dolor que sentimos, y con desesperación intentamos no sentir, en este tiempo planetario? Es de un orden diferente de lo que los griegos conocieron; pertenece no solo a privaciones de riqueza, salud, reputación, o seres queridos, sino también a pérdidas tan vastas que con dificultad podremos comprenderlas. Es el dolor por el mundo.

## ¿Qué es el dolor por el mundo?

Reportajes de noticias y la vida a nuestro alrededor nos bombardea con señales de ayuda; despidos laborales y familias sin hogar, desperdicios tóxicos cercanos y hambrunas distantes, huracanes devastadores, inundaciones y sequías, ataques militares en expansión. Estos eventos provocan miedo, dolor, e ira dentro de nosotros, aunque podríamos nunca expresar estos sentimientos a otros. Estas respuestas insondables surgen en virtud de nuestra conexión con toda vida. Ser consciente en el mundo de hoy es darte cuenta de la existencia de un gran sufrimiento y un peligro sin precedentes.

Incluso las palabras—miedo, ira, dolor—son inadecuadas para transmitir los sentimientos que experimentamos, porque denotan emociones conocidas desde hace tiempo por nuestra especie. Los sentimientos que nos acechan ahora no son equiparables con terrores antiguos de mortalidad y “el dolor de corazón y los miles de shocks naturales que hereda la carne.”<sup>1</sup> Su fuente yace no tanto en preocupaciones individuales, sino en aprehensiones en torno al sufrimiento colectivo, de lo que le está ocurriendo a otros y a nuestra propia especie, al legado de nuestros ancestros, a generaciones futuras y al cuerpo viviente de la Tierra.

Con lo que lidiamos es parecido al significado original de compasión: «sufriendo con», es la angustia que sentimos de parte de la totalidad de la que somos parte. Es el dolor del mundo mismo experimentado en cada uno de nosotros.

Nadie está exento de este dolor, de la misma manera en que nadie puede existir en soledad y ser auto-suficiente en un espacio vacío. El dolor es tan natural para nosotros como la comida y el aire de los que derivamos nuestra subsistencia. Es inseparable de las corrientes de materia, energía e información que fluyen a través de nosotros y nos mantienen como sistemas abiertos interconectados. No estamos aislados del mundo, sino que somos componentes integrales del mismo, como células en un cuerpo más grande. Cuando ese cuerpo se trauma, también sentimos ese trauma. Cuando flaquea y se enferma, sentimos su dolor, ya sea si le prestamos atención o no.

Ese dolor es el precio de la conciencia en un mundo amenazado y sufriente. No solo es natural, es un componente absolutamente necesario de nuestra sanación colectiva.

Como en todos los organismos, el dolor tiene un propósito: es una señal de advertencia diseñada para activar una acción reparadora.

El problema, por tanto, yace no sólo con nuestro dolor por el mundo, sino en nuestra represión del mismo. Nuestros esfuerzos por esquivar o evitar nos llevan a la inutilidad, o en términos de sistemas, a fragmentar el bucle de retroalimentación y bloquear la respuesta efectiva.

Permitámonos explorar dos preguntas. Primero, qué causa esta represión, y luego, cual es el precio de esa represión en nosotros y el mundo.

*La verdad que muchas personas nunca entienden hasta que es muy tarde es que mientras más se intenta evitar sufrir, más se sufre.*

~ Thomas Merton

## **¿Qué entumece el corazón y la mente?**

¿Qué inhibe nuestra experiencia de dolor por el mundo y las acciones que éste evoca? Ninguna autoridad externa puede prohibir que sintamos lo que está pasando en nuestro mundo ni forzarnos a cerrar nuestros ojos a lo que existe a nuestro alrededor. ¿Entonces qué es lo que sofoca nuestras respuestas como individuos y como sociedad?

### **Temor al dolor**

Nuestra cultura nos condiciona para ver el dolor como algo disfuncional. Hay pastillas para el dolor de cabeza, de espalda, la neuralgia y la tensión premenstrual, pero no hay pastillas para el dolor por nuestro mundo. Ni siquiera un trago fuerte o una prescripción de Prosac pueden realmente ayudar. Permitirnos sufrir la angustia por el mundo no es solo doloroso, sino también aterrador; imaginamos que amenaza nuestra habilidad de sobrellevar la vida diaria. Tememos que si nos permitimos experimentar por completo estos sentimientos podríamos desmoronarnos, perder el control o hundirnos en ellos permanentemente.

## **Temor a la desesperanza**

Acceder a un amplio sentido y significado en nuestras vidas es tan necesario como el oxígeno. Podemos enfrentar y resistir tremendos desafíos con una valentía heroica mientras creamos que existe un propósito en nuestra existencia, algún valor en nuestras acciones. Pero si nos atrevemos a mirar los pronósticos, las crisis planetarias actuales presentan escenarios de pérdidas sin precedentes, como para colmar de absurdidad todo lo que creemos. Por ende, temiendo que nuestras vidas puedan ser robadas de significado, miramos hacia otro lado.

Cuando somos lo suficientemente valientes para estudiar los datos disponibles, resultan ser más alarmantes de lo que la mayoría de nosotros habíamos asumido. Muchos defensores ambientales y de la paz llevan una carga pesada de conocimiento. Está compuesta por sentimientos de frustración, mientras luchan una batalla cuesta arriba para alertar al público. Sin embargo, ven su propia frustración y desesperanza como contraproducente a sus esfuerzos. Se toman poco tiempo o ninguno para honrar sus sentimientos, mucho menos para guardar duelo. En su rol como movilizadores de la voluntad pública, podrían sentir que no pueden «soltarse el cabello» y exponer la extensión de su propia aflicción. La consecuente y continua represión de sentimiento cobra su precio energético, dejándolos vulnerables a la amargura, la depresión, el cansancio y a la enfermedad.

Para las personas religiosas, la expectativa de perder la esperanza es particularmente desafiante. «Dios no permitirá que esto suceda», piensan muchos cuando se enfrentan a un porvenir de destrucción y grandes pérdidas. Incluso entretener tales posibilidades pareciera contradecir nuestra creencia en un amoroso y poderoso Dios y en la bondad misma de la creación. ¿Será que los sentimientos de desesperanza constituyen una señal de una fe inadecuada? Aunque las religiones principales nos invitan a abrirnos al sufrimiento que vemos a nuestro alrededor, tendemos a olvidar esos llamados. Asumiendo, quizás de manera inconsciente, que nuestro Dios es muy frágil o muy limitado para abarcar ese dolor, inseguros de si Dios nos encontrará en medio de semejante oscuridad, dudamos experimentarlo, a menos que nuestra fe sea destruida o sea revelada como algo inadecuado.

## **Otras trampas espirituales**

Hay aquellos de nosotros en un camino espiritual que consideramos que los sentimientos de dolor por el mundo son obstáculos a ser trascendidos. El dolor y el enojo causados por eventos sociales y las condiciones ecológicas actuales son vistos como apegos y juzgados como menos valiosos que una experiencia de tranquilidad.

Asimismo, algunos buscadores espirituales ven lo personal y lo político de una manera secuencial, creyendo que deben alcanzar la iluminación o salvación antes de que sean capaces de servir al mundo. «Encontraré la paz dentro de mí mismo, luego veré lo que puedo hacer». Suponiendo que el mundo y el ser se encuentran en esencia separados, imaginan que pueden sanar a uno aislado del otro.

También existe el temor de que la atención al sufrimiento del mundo solo lo empeorará. Esta noción es similar a una perspectiva filosófica llamada «idealismo subjetivo», la cual considera que la conciencia es algo más real que el mundo material. Esto puede acarrear una creencia de que contemplar los problemas del mundo es una forma negativa de pensar.

No obstante, el entendimiento en el cual se basa este libro es que somos inseparables del mundo y que el terror y la belleza de nuestra sociedad surge con nosotros. Estas no son meras proyecciones de nuestras mentes individuales, sino formas institucionalizadas de ignorancia colectiva, temor y avaricia.

## **Temor a no encajar**

Una confianza optimista en el futuro ha sido la imagen auto-impuesta de la identidad estadounidense, fuente de orgullo nacional. La persona exitosa, nos dicen las campañas y comerciales, tiene una actitud optimista de «sí se puede» y una inquebrantable fe en el progreso. En tal cultura, los sentimientos de angustia y desesperanza por nuestro mundo parecieran como un fracaso de carácter y capacidad. Las respuestas emocionales se toman como una señal de debilidad, mientras la inmutabilidad se ve genial. Nadie quiere ser visto como un profeta de la perdición o un teórico conspirativo, ni ser llamado blando o muy emotivo.

## **Desconfianza de nuestra propia inteligencia**

Muchos de nosotros mostramos renuencia a expresar nuestras inquietudes por temor a terminar en un debate que necesita hechos y cifras más allá de nuestra capacidad. La economía global nos motiva a confiar en supuestos expertos que nos dicen que no existe una relación entre las plantas de energía nuclear y el cáncer de mama, la aplicación de pesticidas y el asma o los tratados de comercio y la falta de empleo. Es fácil desconfiar de nuestro propio juicio e intuición, especialmente cuando otros a nuestro alrededor parecieran estar de acuerdo en cómo son las cosas. Esta timidez intelectual, tan útil para los que poseen poder, puede sobrepasar nuestras propias percepciones y juicios.

## **Temor a la culpa**

Pocos de nosotros en la Sociedad de Crecimiento Industrial estamos exentos de la sospecha de que somos cómplices de amplios abusos. Es casi imposible en la economía global de hoy alimentarnos, vestirnos y transportarnos sin hacer algún daño involuntario al mundo natural y al bienestar de otras personas. Peter Marin escribió hace 40 años en un ensayo sobre el dolor moral:

*Muchos de nosotros sufrimos un vago e incipiente sentimiento de traición, de haber tomado de alguna manera la vuelta equivocada, de alguna manera haber dicho sí o no en el momento equivocado y a las cosas equivocadas, de haber tomado de alguna manera un sentido generalizado de culpa, teniendo dos abrigos mientras otros no tienen ninguno, o teniendo demasiado mientras otros tienen muy poco—y, sin embargo, proseguir con nuestras vidas tal y como son.<sup>2</sup>*

También cargamos un sentido de responsabilidad por los actos de violencia masiva perpetrados en nuestro nombre. Los estadounidenses tienen una enorme carga en este respecto: la destrucción de nuestros pueblos nativos; la esclavización de Africanos y la opresión de sus descendientes; el bombardeo nuclear de Hiroshima y Nagasaki; la guerra de Vietnam; la devastación económica y militar de Iraq, Afganistán, y más allá; la represión de movimientos de liberación alrededor del mundo; la guerra con drones y exportaciones progresivas de armas; tráfico de drogas incitado por la CIA; la tortura y detención sin juicio; la vigilancia masiva de gobiernos y ciudadanos—la dolorosa lista



continúa. Preferimos barrer todo ello debajo de la alfombra, porque odiamos sentirnos culpables. La culpa enflaquece nuestro respeto propio. No tenemos ni paciencia ni prácticas para lidiar con la culpa colectiva, pero podemos aprender. Sudáfrica, Alemania, Guatemala, entre otros, han demostrado que es posible reconocer la vergüenza moral con fuerza y dignidad, y que se está sanando. Mientras tanto, hasta que todos aprendamos qué hacer con nuestros sentimientos de culpa, es probable que no los expresemos, y al hacerlo, embotellamos nuestro dolor por el mundo.

### **Temor de preocupar a nuestros seres queridos**

El dolor por el mundo es reprimido no solo por vergüenza y culpa, también por preocupación. Nos rehusamos a molestar a nuestros seres queridos; los escudamos de la angustia que cargamos. Para los padres y abuelos este dilema psicológico es especialmente difícil y delicado. No queremos que nuestros hijos tengan problemas o miedo a manera que enfrentan las ya difíciles tareas de aprender y crecer. Nuestro profundo deseo de protegerlos del peligro puede hacernos intentar protegerlos de saber qué está pasando con su mundo. Nuestro silencio, sin embargo, puede dar la impresión a nuestros hijos de que nos sabemos qué está pasando, o peor, que no nos importa.

### **La perspectiva del ser separado**

Es difícil creer en el dolor que sentimos por el mundo si asumimos que estamos separados de éste. La predisposición individualista de la cultura Occidental apoya esta suposición. Los sentimientos de temor, enojo o desesperanza por el mundo tienden a ser interpretados en términos de una patología personal. Nuestra angustia por el estado del mundo es vista como el resultado de alguna neurosis, arraigada tal vez en traumas tempranos o problemas sin resolver en torno a una figura paternal que estamos proyectando en la sociedad. De esta manera, estamos tentados a desacreditar sentimientos que surjan de la solidaridad con otros seres. Condicionados para tomar en serio solo los sentimientos que pertenecen a nuestras necesidades y deseos individuales, nos parece difícil creer que podemos sufrir por la sociedad misma o por el bien de otras formas de vida, y que tal sufrimiento es real, válido y sano.

*El mundo no es un problema a ser resuelto; es un ser viviente al que pertenecemos. El mundo es parte de nuestro propio ser y somos parte de su totalidad sufriente. Hasta que vayamos a la raíz de nuestra imagen de separación, no puede haber sanación. Y la parte más profunda de nuestra separación de la creación yace en nuestro olvido de su naturaleza sagrada, que también es nuestra propia naturaleza sagrada.*

~ Llewellyn Vaughan-Lee

### **Atención secuestrada**

Casi a todos lados donde vamos, los dispositivos electrónicos ejercen una petición continua de nuestra atención. Nuestra vulnerabilidad a la interrupción nos dificulta reflexionar o mantener una conversación profunda. Las comunicaciones electrónicas—teléfonos inteligentes y mensajes de texto, correos electrónicos, Facebook, y Twitter—tienen efectos en la mente humana que apenas hemos empezado a comprender. David Orr nos dice:

*Aun cuando es útil en emergencias reales, el resultado general es homogeneizar lo importante con lo trivial, convirtiendo todo en una emergencia, en una ya frenética civilización en una aún más frenética. Como resultado, nos estamos ahogando en información sin asimilar, la mayoría de la cual no encaja en ninguna imagen significativa del mundo. En nuestros asuntos públicos y nuestras vidas privadas, yo creo que estamos cada vez más atolondrados porque hemos confundido volumen y velocidad de información por sustancia y claridad.<sup>3</sup>*

Esta distracción de la mente atenúa nuestra respuesta a los fragmentos de noticias que recibimos, que empiezan a constituir una realidad virtual con poco más impacto emocional que un videojuego. Nos ahogamos en piezas de información que engullen nuestra percepción y diluyen nuestra conexión con el mundo real a nuestro alrededor. No solo nuestra atención es secuestrada, sino también nuestra imaginación, disminuyendo nuestra capacidad de ver lo que podríamos crear.

## **Temor a la impotencia**

«No pienso en eso porque no hay nada que pueda hacer al respecto». Todos hemos escuchado esta respuesta a una discusión de un problema social o ecológico. Lógicamente, es una incongruencia, confundiendo lo que puede ser pensado y sentido con lo que puede ser hecho. Y es algo trágico, porque cuando las fuerzas son vistas como algo tan vasto que no pueden ser contempladas de forma consciente o discutidas con seriedad, estamos victimizados de dos formas, obstruidos en pensamiento y acción.

*Figura tanto escandaloso como irresponsable que tan pocos clínicos de salud mental conecten las epidemias de aflicción mental en las sociedades industriales con el devastador impacto de la destrucción suicida de nuestro propio hábitat y la eliminación ecocida de especies enteras.*

~ Linda Buzzel & Craig Chalquist

La resistencia a la información dolorosa basada en que «no podemos hacer nada al respecto» nace no tanto de la impotencia, medida por nuestra capacidad de efectuar un cambio, pero del temor a sentirse impotente. El modelo predominante del “yo” en la cultura Occidental que nos dice «yo soy el maestro de mi destino y el capitán de mi alma» nos desanima a confrontar problemas para los que no tenemos soluciones. Sentimos que deberíamos estar a cargo de nuestra existencia y tener todas las respuestas. Así que nos encargamos de encoger la esfera de nuestra atención a aquellas áreas que creemos que podemos controlar de manera directa. Esto se vuelve una profecía que se cumple: mientras más pequeña nuestra esfera de atención, más pequeña nuestra esfera de influencia.

## **Temor a saber y a hablar**

El aprieto de un niño en una familia alcohólica es más conocido en nuestros días que en generaciones pasadas. Sabemos que un niño a menudo teme reconocer incluso para sí mismo el abuso y la negligencia sufridos en las manos de un padre alcohólico y mucho menos revelárselo a alguien más. Esto pasa por un número de razones, tales como: 1) Cualquier queja o mención del problema es probable que incurra el enojo del padre, llevando a más abuso físico y verbal. 2) La divulgación a las autoridades podrían resultar

en la pérdida de la única familia y hogar que el chico conoce. 3) Se le puede decir a un niño que está loco e imaginando cosas, induciéndole a dudar de sus propias percepciones, o al menos a mantenerlas calladas.

Un drama similar tiene lugar en el escenario político nacional. Por ejemplo, hay una montaña de evidencia con respecto a los ataques del 9/11 que fue excluida del reporte de la Comisión del 9/11. La situación se mantiene sin ser atendida por nuestro gobierno, los medios principales de comunicación y la mayoría de nuestras instituciones cívicas. ¿Por qué evitamos hacer preguntas y discutir la evidencia públicamente, incluso con nuestras propias familias y amigos? Tal vez estamos bajo presiones similares que el niño en la familia alcohólica: 1) Podríamos temerle a la retribución de las autoridades: ser despedido, excluido, aprisionado o desaparecido. 2) Como el niño que se engancha de un padre abusivo, podríamos aferrarnos a una imagen bondadosa de nuestros líderes, incluso en presencia de la incompetencia. «¡Nuestro gobierno nunca permitiría que pasara eso a propósito! ¿Cómo puedes sugerir algo así?» 3) Es tal vez más frecuente, especialmente en figuras públicas, el miedo de ser visto como un loco, como los teóricos conspirativos ridiculizados a menudo, arriesgando su reputación y la confianza pública.

La verdad es que mientras más evitamos discutir el 9/11 de forma pública, más tabú se vuelve. Y más vivimos bajo una nube colectiva de ignorancia y rechazo del asunto a medida que nos volvemos más dóciles y obedientes, abdicando nuestra responsabilidad cívica a tomar medidas reparadoras.

### **Medios de comunicación masiva**

La economía global corporativa, con las presiones crecientes que ejerce en los individuos, familias y comunidades y su envolvente control de las avenidas de información, dificulta escuchar los pedidos de ayuda del mundo.

La mayoría de los estadounidenses reciben sus noticias de los medios de comunicación controlados por las corporaciones. Al mismo tiempo, los intereses e ideologías de derecha están comprando periódicos principales, estaciones de radio y televisión a lo largo del país admirados por años gracias a sus reportajes ecuanímes. Ahora, muy a menudo se encuentra desinformación, engaño explícito y el fomento de

miedos falsos en los medios en otrora confiables. Tal manipulación de las noticias mantiene a las personas ignorantes y confundidas sobre lo que realmente está pasando.

*El mundo se mascula a pedazos luego del divorcio entre las cosas y sus nombres.*

~ Wendell Berry

Además, los medios controlados por las corporaciones sirven como entretenimiento, soporífico y estímulo para consumir. A medida que la economía se globaliza y las corporaciones hunden sus dientes en cada sociedad a la que pueden alcanzar a lo largo y ancho del mundo, la monocultura que imparten, hila sueños de un estilo de vida inalcanzable e irresponsable. El mensaje de esta monocultura es dramatizado por el activista australiano Benny Sable. En las protestas contra la tala indiscriminada, la minería de uranio y otros despojos corporativos, Sable se mantiene quieto, a menudo en la cima de una pila de barriles marcados como radioactivos, en un traje de buceo negro pintado con un esqueleto y estas palabras:

*CONSUMA*

*OBEDEZCA*

*GUARDE SILENCIO*

*MUERA*

### **Presiones de trabajo y tiempo**

La crisis financiera global fuerza a las personas a una contienda por trabajos y a hacerles sentir inseguros en los trabajos que logran mantener. Trabajando en la clandestinidad, las personas se apresuran de un trabajo a otro para ganar un sueldo para vivir. Para poder pagar las deudas, la mayoría de las familias jóvenes necesitan que ambos padres trabajen, o que lo intenten. El paso se acelera, cobrando su precio en cada tiempo libre, en cada relación. A manera que se acortan los beneficios para los empleados, los sindicatos laborales son eliminados y los programas de salud y bienestar social disminuyen, el mundo se reduce a la sobrevivencia personal y familiar. Hay poco tiempo o energía para aprender o reflexionar sobre el destino del mundo. Si hay una hora libre al final del día, ¿quién no querría abstraerse frente a la pantalla?

## **Violencia social**

Estas durezas económicas rompen el tejido social, creando violencia. Una juventud sin empleo, enardecida por la brutalidad mostrada por los medios de comunicación, actúan con base en su falta de esperanzas y sentimientos de traición. Caminamos temerosos en las calles de nuestra propia ciudad, colocamos policías armados en nuestras escuelas, nos protegemos detrás de puertas cerradas o nos refugiamos en edificios amurallados. Los demagogos dirigen nuestras frustraciones en contra de otros grupos sociales, culpando a los más victimizados. Creamos chivos expiatorios gracias a los fracasos del capitalismo corporativo.

*Puedes mantenerte alejado del sufrimiento del mundo: esto es algo que eres libre de hacer... Pero tal vez precisamente este alejamiento es el único sufrimiento que puedas ser capaz de evitar.*

~ Franz Kafka

La violencia de nuestra sociedad colorea nuestra vida común, ya sea que lastime físicamente a alguien o no. Encuentra su expresión en pensamientos y actos diarios, en abuso verbal y en el enfado del conductor, como también en la brutalidad policiaca en casa y la brutalidad militar en el extranjero. Intentamos proteger nuestro corazón con una armadura defensiva que se cierra al dolor de nuestro mundo.

## **Los costos de bloquear nuestro dolor por el mundo**

Pudiéramos intentar protegernos de sentir dolor por el mundo, pero ese esfuerzo nos cuesta muchísimo. Pagamos un alto precio en una disminución de conciencia, entendimiento y autenticidad.

## **Funcionamiento cognitivo limitado**

La represión tiene un alto costo en nuestra energía y adormece nuestras percepciones del mundo que nos rodea. No es una anestesia local. Si no sentimos dolor, tampoco sentiremos mucho más; los amores y las pérdidas son menos intensos, el cielo menos vivo, los placeres enmudecidos. Como un doctor que trabajaba con veteranos de

Vietnam pudo observar, «la mente paga por su entumecimiento al estado de nuestro mundo al sacrificar su capacidad de alegría y flexibilidad».<sup>5</sup>

La represión de nuestra angustia por el mundo también afecta nuestra forma de pensar, debilita nuestro funcionamiento cognitivo. Nos apartamos de información que contradice nuestra evaluación preferida de la situación y que podría provocar sentimientos estresantes. Consecuentemente, hay una reducción en la disponibilidad de nuestra inteligencia natural.

### **Acceso obstaculizado al inconsciente**

Filtrar la verdad de nuestra situación es una forma de auto-engaño. Esta censura subliminal impide acceso al vasto reino del inconsciente; esa fuente de intuición, creatividad y los nutrimentos para la genialidad, la parte de nosotros que sabe que estamos sumergidos en la vida.

Lo que prohibimos de la conciencia no desaparece. A nivel individual, almacenamos material reprimido en nuestros cuerpos desde donde se puede manifestar como enfermedad. Y a nivel colectivo, como señaló Carl Jung, la aflicción que habríamos de desterrar se manifiesta en el escenario de la historia.

### **Instinto limitado de auto-preservación**

El instinto de auto-preservación, reconocido como el impulso más poderoso en el reino biológico, es esencial para la preservación de nuestra especie y la continuidad de la vida. En el antiguo sistema hindú de los chakras, este impulso es identificado con el chakra base o *muladhara*. Representa y alimenta nuestra naturaleza instintiva, fuente de nuestro derecho sobre la vida misma.

Tener miedo de mirar y responder a eso que amenaza toda vida constituye un bloqueo del chakra *muladhara*, cortando la inteligencia y las energías primordiales esenciales para la sobrevivencia. Este chakra no solo representa una última línea de defensa en la protección de la vida, también alimenta las corrientes eróticas de nuestros días y años. Abrir el chakra base, y por tanto nuestra plena voluntad para vivir, significa abrirnos a las lágrimas reprimidas y enojo de nuestro dolor por el mundo.

## **Empobrecimiento de Eros**

Separarse de este chakra principal nos roba de nuestro derecho a las conexiones profundas y extáticas dentro de la trama de la vida. Sin Eros, nuestras vidas se vuelven disecadas y robóticas, incluso al crear robots que nos atienden. Esta pérdida de Eros nos ha llevado al desarrollo de la pornografía donde intentamos de forma patética revitalizar nuestras naturalezas sexuales de maneras artificiales y triviales. La frustración de una necesidad tan básica puede también llevarnos a la violencia.

Cuando el impulso erótico es débil, respetamos menos la dimensión estética de la vida. Ya no vemos las artes como algo esencial, las usamos para el embellecimiento y demostración de riquezas y cortamos los fondos para el arte, la música y el drama en nuestras escuelas y comunidades.

Al mismo tiempo, vemos una desesperada búsqueda de placer y gratificación a corto plazo en nuestra cultura. Parece haber un nuevo hedonismo en el consumo de bienes, entretenimiento, sexo, alcohol. Este hedonismo deriva de algo más que simple apetito. Su cualidad frenética no refleja una lujuria saludable por la vida tanto como lo contrario; la ausencia y deseo de una verdadera conexión erótica con la vida.

## **Empatía obstruida**

Eros nutre nuestro arraigo a la trama de la vida, motivando la empatía, esa conexión vital hacia aquellos con quienes compartimos este mundo. Sin empatía, nuestra capacidad natural para sentir e identificar la alegría y el sufrimiento de otros se ve afectada. En vez de eso, tendemos a proyectar nuestros miedos reprimidos y enojo en las demás personas. Carl Jung llama a esto «la proyección de la sombra». El evento del 9/11 nos hizo temer, y a la gente en los Estados Unidos se nos dio un enemigo como objeto de nuestro miedo: los pueblos musulmanes del mundo. Esto permite sentirnos justificados en nuestras acciones militares contra países musulmanes y fomenta el miedo hacia aquellos entre nosotros. Es difícil sentir empatía por aquellos que tememos y odiamos, precisamente cuando la empatía es más necesitada. Zhiwa Woodbury captura la lúgubre situación a la que esto no lleva:



*Desafortunadamente, parece muy predecible que un país individualista, amante de la libertad, cargado de armas, abusador de sustancias como Estados Unidos podría aproximarse al fin de la vida como la conocemos con una buena cantidad de patología anti-social, transponiendo el desmoronamiento de nuestro sistema de soporte vital en un desmoronamiento en el orden social, con muchos respondiendo a la amenaza existencial con paranoia y hostilidad, decidiendo «cada quien por sí mismo» o, de forma alternativa, buscando seguridad en milicias y cultos religiosos simpatizantes.<sup>6</sup>*

### **Imaginación obstruida**

El uso libre de la imaginación necesita confianza en la vida y valentía para caminar donde no hay camino. Nos lleva más allá de nuestras expectativas de lo que es y lo que podría ser, abriéndonos a nuevas formas de ver y de ser. De esta manera, los poderes de la mente son liberados de la pesadez del hábito. La imaginación sugiere alternativas a las narrativas dominantes de nuestros tiempos y puede evitar que nos entreguemos a la conformidad y la mentalidad de la multitud.

Esta fuente crucial de toda creatividad se bloquea cuando nos resistimos a las imágenes, ideas o sentimientos asociados al dolor moral.

### **Retroalimentación bloqueada**

Todos los sistemas abiertos, orgánicos o sociales, se auto-regulan por medio de la retroalimentación; esto es, gracias al monitoreo constante de su comportamiento. Nuestras respuestas sensoriales, cognitivas y emocionales pueden darnos información para guiar nuestras acciones. Si consideramos que somos una parte integral de nuestro mundo, entonces podemos ver que cerrar nuestros corazones y mentes a este sufrimiento bloquea una retroalimentación esencial para la vida.

\*\*\*

Silenciar nuestras respuestas más profundas a la condición de nuestro mundo no solo fomenta un sentido de inutilidad, sino que también nos aprisiona en tal sentimiento. Cada acto de negación, consciente o inconsciente, es una abdicación de nuestro poder

para responder. Nos relega al papel de víctima antes de ser capaces de advertir lo que podemos y queremos hacer.

## **Volviendo a la vida**

Nuestro dolor por el mundo, incluyendo el temor, enojo y dolor que sentimos por parte de la vida en la Tierra no solo es ubicuo, es también natural y sano; es disfuncional solo hasta el punto en que es malentendido y reprimido. Hemos visto en este capítulo como esa represión ocurre en la cultura de hoy en día, y lo que esto nos cuesta.

No nos liberamos de la negación y la represión al apretar nuestros dientes e intentar ser ciudadanos más nobles y valientes. No derivamos nuestra pasión por la vida, nuestra inteligencia creativa silvestre e innata, al regañarnos a nosotros mismos y aguantar con el labio superior rígido. Ese modelo de comportamiento heroico pertenece a la visión del mundo que nos dio la Sociedad de Crecimiento Industrial.

La característica más importante de este momento histórico en la Tierra no es que estemos en camino a destruir nuestro mundo—de hecho, hemos estado haciéndolo desde hace ya un tiempo. Es que estamos despertando, como de un sueño milenario, a una nueva relación con nuestro mundo, con nosotros mismos y con los demás. Este despertar posibilita al Gran Giro. Lo describimos en el capítulo 1 como un cambio de conciencia, la tercera dimensión de esa revolución. Es tan central para el surgimiento de una sociedad que sustenta la vida que es como el eje de una rueda en movimiento.

La visión del mundo que ahora emerge nos permite admirar de nuevo y experimentar la trama de la vida en la que existimos de una manera fresca. Nos abre a la vasta inteligencia de los poderes auto-organizativos de la vida, los que nos han impulsado de los gases inter-estelares y los mares primordiales. Nos ofrece una identidad más amplia en donde acunamos y trascendemos nuestros miedos basados en el ego. Nos permite honrar nuestro dolor por el mundo como una puerta hacia una participación profunda en la auto-sanación del mundo. El trabajo grupal de las últimas cuatro décadas, el cual describe este libro, está basado en esta visión del mundo.

Más básica al Gran Giro que cualquier otra idea que desarrollamos es el acto de valentía y amor que realizamos juntos cuando nos atrevemos a ver el mundo tal cual es.

*Y viajaría contigo  
a los lugares de nuestra pena  
Las colinas despojadas de árboles, las hierbas de pantano  
empapadas en aceite, inmersas en agua residual;  
La costa ennegrecida, el agua envenenada por químicos;  
Yo me pararía a tu lado en lugares desolados, lugares quemados,  
suelo donde nada crecerá jamás, desiertos huecos;  
campos que se queman lentamente por meses; raíces de cholla y chaparral  
retorciéndose con explosiones subterráneas  
Yo pondría mi mano  
allí con la tuya, yo tomaría tu mano, caminaría contigo  
  
por campos cuidadosamente plantados, filas de vegetales frondosos  
a la deriva con polvo radioactivo; a través de la oscuridad  
de minas de uranio escondidas en las sagradas montañas rojas y doradas;  
  
Yo escucharía contigo en corredores ventosos de hospitales  
mientras el minero gritaba en el primer idioma  
del dolor; mientras gritaba  
los nombres olvidados de su madre  
  
Yo me pararía a tu lado en la hora final  
del bosque, en el viento  
de las aspas de helicóptero, sirenas  
de policía aullando,  
el delicado  
temblor de la luz entre  
las hojas por última vez  
Oh tocaría con este amor cada  
lugar herido.*

Anita Barrows<sup>7</sup>

## CAPÍTULO 3

### EL MILAGRO BÁSICO:

### NUESTRA VERDADERA NATURALEZA Y PODER

*Algo dentro de mí ha alcanzado el lugar*

*Donde el mundo respira.*

~ Kabir

*Estamos sujetos en una inescapable red de mutualidad, atados en una única prenda del destino.*

*Lo que sea que afecte a uno directamente, afecta a todos indirectamente.*

~ Martin Luther King, Jr.

La visión de la realidad que ahora emerge es nueva para aquellos de nosotros que hemos sido criados por la Sociedad de Crecimiento Industrial. Respaldada por la ciencia post-moderna y antiguas tradiciones espirituales, nos brinda un entendimiento renovado de nuestra relación con el mundo y los poderes curativos dentro de nosotros. Liberándonos de estrechas nociones de quién somos y de lo que necesitamos, nos lleva a casa a nuestra verdadera naturaleza, en alianza con los árboles y las estrellas de nuestro deslumbrante universo. Esta visión es elemental para el Gran Giro y fundamental para el trabajo que este libro presenta.

Influenciados por la civilización occidental, hemos luchado para dominar el mundo natural que nos rodea. Hemos estudiado la Tierra y el cosmos, resueltos a descubrir los fundamentos de la vida. Hemos actuado como si pudiéramos conocer y controlar el mundo. Llegamos a pensar que estamos hechos de mejores cosas que los

animales y plantas y rocas y agua que nos rodean. Nuestras tecnologías han amplificado desastrosamente los efectos ecológicos y sociales de tal clase de pensamiento. Gregory Bateson comenta sobre esto:

*Si se saca a Dios y se le coloca frente a frente con su creación y si se tiene la idea de que estás creado a su imagen, lógica y naturalmente te verás a ti mismo afuera y en contra de las cosas a tu alrededor. Mientras que te atribuyes toda mente, verás al mundo como inconsciente y por tanto sin derecho a consideración ética o moral. El ambiente te parecerá tuyo para ser explotado. Tu unidad de sobrevivencia serás tú mismo y tu gente o tus congéneres estarán en contra de...otras unidades sociales, otras razas y los brutos y vegetales.*

*Si este es el estimado de tu relación con la naturaleza y tienes tecnología avanzada, tu probabilidad de sobrevivencia será la de una bola de nieve en el infierno.<sup>1</sup>*

Tal vez cometimos nuestro mayor error al pensar que el mundo está hecho de “algo” desde sus inicios. Afortunadamente, y paradójicamente, nuestra propia búsqueda por la maestría y conocimiento a través de la ciencia nos ha llevado a entender que el mundo, en efecto el universo, parece no estar compuesto de “algo” en absoluto. Cada vez que hemos captado lo que parecía ser un bloque fundamental de la creación, se ha disuelto en un baile de energía y relación. Y así despertamos hoy a una nueva clase de conocimiento, una creciente comprensión de nuestra conectividad, e incluso nuestra identidad, con todo en el universo.

## **Teoría de los sistemas vivos**

La ciencia moderna y la Sociedad de Crecimiento Industrial crecieron juntos. Con la ayuda de René Descartes y Francis Bacon, la ciencia clásica se desvió de un punto de vista holístico y orgánico del mundo a uno analítico y mecánico. Las máquinas que hemos hecho para extender nuestros sentidos y capacidades se convirtieron en nuestro modelo para el universo. Separando mecanismo de operador, objeto de observador, esta postura de la realidad asumía que todo podía ser descrito objetivamente y controlado externamente. Ha facilitado extraordinarias ganancias tecnológicas y propulsado los motores del progreso industrial. Pero, como los biólogos del siglo XX entendieron con

creciente frustración, la ciencia moderna es incapaz de dar una explicación a los procesos auto-renovables de la vida.

En vez de buscar las partes básicas de la creación, estos científicos tomaron un nuevo enfoque: hicieron por buscar totalidades en vez de partes, procesos en vez de sustancias. Descubrieron que estas totalidades, ya sean células, cuerpos, ecosistemas o incluso el planeta mismo, no son solo un montón de partes, como una pila de ladrillos o los contenidos de un carrito de compras. Son sistemas dinámicamente organizados y balanceados de manera compleja. Estos científicos vieron cada elemento como parte de un vasto patrón que conecta y evoluciona a través de principios discernibles. El reconocimiento de estos principios permitió el desarrollo de la teoría general de sistemas.

El biólogo austríaco Ludwig von Bertalanffy, conocido como el padre de la teoría general de sistemas, la llamó una «manera de ver».<sup>2</sup> Y aunque sus entendimientos se han esparcido a lo largo de las ciencias naturales y sociales, la perspectiva sistémica se ha mantenido como una manera de ver. El antropólogo Gregory Bateson se refirió a esta manera de ver como «la mayor mordida al Árbol del Conocimiento en los últimos 2000 mil años».<sup>3</sup>

### **La auto-organización de la vida**

Al cambiar su enfoque a relaciones en vez de entidades separadas, los científicos hicieron un descubrimiento increíble, increíble al menos para la mente occidental convencional. Descubrieron que la naturaleza se auto-organiza y comenzaron a discernir los principios por los cuales esta auto-organización tiene lugar. Encontraron que estos principios o propiedades sistémicas eran extraordinariamente elegantes en su simplicidad y constancia a lo largo del universo observable; desde los sistemas sub-orgánicos a los biológicos y ecológicos, y también en los sistemas sociales y mentales. Las propiedades de los sistemas abiertos permiten que surja la variedad e inteligencia de las formas de vida desde las corrientes interactivas de materia/energía e información. Estas propiedades o invariancias son cuatro:

1. Cada sistema, desde un átomo a una galaxia, es un todo. Esto significa que no es reducible a sus componentes. Su capacidad y naturaleza única derivan de las relaciones

dinámicas entre sus partes. Esta interrelación es sinérgica, generando propiedades emergentes y nuevas posibilidades que no son predecibles por el carácter de las partes separadas. Por ejemplo, el agua no podría ser predicha antes que tuviera lugar la combinación de oxígeno e hidrógeno. Tampoco nadie puede predecir las soluciones creativas que puedan emerger cuando un grupo de personas unen su conocimiento.

2. Gracias al flujo continuo de la materia/energía e información, los sistemas abiertos son capaces de auto-estabilizarse y mantener su balance, algo que von Bertalanffy llamaba *fliessgleichgewicht* (flujo-equilibrio). Esta función homeostática permite a los sistemas auto-regularse en condiciones ambientales cambiantes. Los sistemas monitorean los efectos de su propio comportamiento, realineándolo al seguir normas preestablecidas de manera similar al funcionamiento de un termostato. En este caso, la retroalimentación negativa o reductora de divergencia entra en funcionamiento. Este proceso mantiene nuestra temperatura corporal, nos ayuda a curarnos de una cortada o a andar en bicicleta.

3. Los sistemas abiertos no solo mantienen su balance en medio del flujo, también evolucionan en complejidad. Cuando los retos de sus ambientes persisten, los sistemas pueden desmoronarse o adaptarse al reorganizarse en base a normas nuevas y más funcionales. Esto se logra con la retroalimentación positiva o ampliadora de divergencia; es así como los sistemas aprenden y evolucionan. Cuando este tipo de retroalimentación es bloqueada e ignorada, posibilita el colapso del sistema.

Cuando un sistema es incapaz de adaptar sus normas, quizá gracias a la escala y velocidad de cambio que enfrenta, el bucle de retroalimentación positiva entra en un estado desmedido o de fuga. Mientras ciertas oscilaciones crecientes perturben el balance de sus partes interrelacionadas, el sistema pierde coherencia y complejidad y comienza a desmoronarse.

4. Cada sistema es un «holón»; es tanto un todo por derecho propio compuesto por subsistemas, y simultáneamente una parte integral de un sistema más grande. Esto quiere decir que los holones forman jerarquías anidadas, sistemas dentro de sistemas, circuitos dentro de circuitos.

Cada nuevo nivel holónico—digamos de átomo a molécula, célula a órgano, persona a familia—genera nuevas propiedades emergentes que no son reducibles a sus propiedades individuales. En contraste a las jerarquías de control conocidas en las organizaciones donde el mando se impone desde arriba, en las jerarquías anidadas (a veces llamadas “holarquías”), el orden tiende a surgir desde abajo o suele ser invocado o inspirado por el contexto.

El sistema se auto-genera por medio de la cooperación adaptable entre sus partes, la cual conlleva un beneficio mutuo. El orden y la diferenciación van de la mano, componentes que se diversifican mientras coordinan roles e inventan nuevas respuestas.

### **Agua, fuego y trama**

El punto de vista mecánico de la realidad separó la sustancia del proceso, el yo del otro, la mente de la materia. Desde la perspectiva sistémica, estas dicotomías no son viables. Lo que parecía estar separado y constituir entidades auto-existentes son ahora vistas como interdependientes y entrelazadas. Lo que parecía ser “otro” puede ser igualmente construido como una concomitante del “yo,” cual célula compañera en los patrones neuronales de un cuerpo más amplio. Lo que se nos ha enseñado a descartar como meros sentimientos son respuestas a nuestro mundo no menos válidas que las construcciones racionales. Sensaciones, emociones, intuiciones, conceptos; todos se condicionan mutuamente, cada uno es una manera de comprender las relaciones que tejen nuestro mundo.

Como sistemas participamos en virtud del flujo constante de la trama cambiante de la vida, dando y recibiendo la retroalimentación necesaria para la integridad y balance de la red. Al transmitir este proceso dinámico, los teóricos han usado una variedad de imágenes. El agua y el fuego destacan entre ellos. «No somos cosas que perduran», dice el cibernético de sistemas Norbert Wiener, «somos patrones que se perpetúan a sí mismos; somos torbellinos en un río de agua que siempre fluye».<sup>3a</sup>

O somos como una llama, dicen varios pensadores sistémicos. Como la llama mantiene su forma al transformar las cosas que quema, así lo hace también un sistema abierto. Mientras un sistema abierto consume la materia que pasa por él, también procesa



información; siempre desmoronándose, reconstruyéndose, renovándose. El fuego transforma y es transformado por lo que lo alimenta.

Otra imagen frecuente es la de una red neuronal. Debido a sus interacciones, las células de los nervios se diferencian y crean nuevos ensamblajes neuronales a nivel holónico dentro del cuerpo, mejorando así la diversidad y por ende la complejidad. Las neuronas generan inteligencia a medida que tejen redes más receptivas. El científico político de sistemas Karl Deutsch usó esta imagen como modelo para los sistemas sociales, mostrando que la libre circulación de información es esencial para una auto-gobernanza saludable.

*Creo que el micelio es la red neuronal de la naturaleza. Mosaicos entrelazados de micelio infunden hábitats con membranas que comparten información. Estas membranas son conscientes, reaccionan al cambio, y colectivamente tienen en mente la salud a largo plazo del ambiente hospedero.*

~ Paul Stamets

Los descubrimientos recientes del reino fungi proveen otra potente imagen que ilustra la conectividad de los sistemas abiertos. Las células microscópicas llamadas “micelio” (o los frutos de los cuales brotan los hongos) se esparcen casi invisiblemente bajo tierra para crear una vasta red que permea el suelo y se fusiona con las raíces de las plantas y árboles para compartir agua, comida e información vital.

### **Teoría Gaia**

La teoría de sistemas ha transformado la forma en la que vemos nuestra casa, nuestro planeta. Al estudiar la composición química de la atmósfera, el científico James Lovelock descubrió que el balance de sus proporciones, manteniéndose dentro de los estrechos límites necesarios para la vida, indica la acción de procesos auto-regulativos; el distintivo de un sistema viviente. En colaboración con la microbióloga Lynn Margulis, Lovelock desarrolló una hipótesis que propone que la totalidad de la biósfera terrestre es un sistema auto-organizado.

*Por primera vez en nuestra historia podemos realmente ver nuestro planeta entero y reconocerlo como un ser viviente—y podemos entender que no somos soberanos privilegiados...sino solo una parte, y ni siquiera una indispensable, de su cuerpo.*

~ Elisabet Sahtouris

Afortunadamente, Lovelock no nombró a su hipótesis, que pronto se convertiría en teoría, la hipótesis de los procesos auto-regulativos de la biósfera (u otro nombre respetable para sus compañeros científicos). En vez de ello, escuchó a su amigo el novelista William Golding, quien sugirió que la llamara Gaia por la diosa griega de la Tierra, captando así la imaginación poética de la gente. Como la foto de nuestro planeta del Apolo desde el espacio, este nombre ha transformado la forma en la que muchos de nosotros vemos a nuestra casa planetaria. Ya no vemos a la Tierra como solo una roca sobre la que vivimos, sino como un proceso viviente en el que participamos. La Tierra toma una presencia en nuestra conciencia como la fuente de todo lo que somos y en lo que nos podemos convertir.

### **Ecología profunda**

¿Qué significa o importa ser interdependiente con toda vida terrestre? El movimiento y filosofía de la ecología profunda surgió al explorar esta pregunta. El filósofo noruego Arne Naess, un escalador de montaña y estudioso de Gandhi, acuñó el término en los años 70.

En contraste con el ambientalismo de reforma que trata los síntomas de la degradación ecológica (limpiar un río o establecer un basurero para beneficio humano), la ecología profunda cuestiona las premisas fundamentales de la Sociedad de Crecimiento Industrial. Desafía las suposiciones encontradas en mucho del pensamiento judeo-cristiano y marxista de que los humanos son la medida última de valor. A menudo expresada como biocéntrica, esta perspectiva sostiene que debemos liberarnos del especismo arrogante que amenaza no solo a los humanos sino a todas las formas de vida complejas a nuestro alcance.

*La ecología profunda o biocentrismo es una ley de la naturaleza que existe independientemente de si los humanos la reconocen o no... Y el fracaso de la sociedad moderna de reconocer esto—ya que intentamos subordinar toda la naturaleza al uso humano—ha llevado los sistemas vitales de la Tierra al borde del colapso... El biocentrismo es antigua sabiduría nativa... pero en el contexto de la sociedad industrial de hoy, el biocentrismo es profundamente revolucionario, desafiando al sistema hasta su médula.*

~ Judi Bari, activista forestal

### **Más allá del antropocentrismo**

Es difícil experimentar nuestra interrelación con todo lo vivo si somos incapaces de reconocer el énfasis en lo humano alojado en nuestra cultura y conciencia. El ecologista profundo John Seed, un activista australiano del bosque lluvioso, describe las maneras que el exclusivo enfoque en lo humano nos restringe, y las recompensas que yacen al movernos más allá de ello.

*Antropocentrismo significa chovinismo humano. Parecido al sexismo, pero sustituye “raza humana” por el hombre y “todas las otras especies” por la mujer...*

*Cuando los humanos investigan y ven más allá de sus capas de auto-aprecio antropocéntrico, un cambio muy profundo de conciencia comienza a tomar lugar. La alienación disminuye. El humano no es más un extraño, aparte. Tu humanidad es entonces reconocida como meramente el estado más reciente de tu existencia, y como te dejas de identificar exclusivamente con este capítulo, empiezas a entrar en contacto contigo mismo como mamífero, como vertebrado, como una especie que sólo emergió recientemente del bosque lluvioso. A manera que la niebla de la amnesia se dispersa, ocurre una transformación en tu relación con otras especies, y en tu compromiso con ellas.<sup>4</sup>*

John Seed señala que esta liberación es mucho más que un proceso intelectual. Para él, como para muchos otros, viene a través de tomar parte de acciones en servicio de la Tierra.

*“Estoy protegiendo el bosque lluvioso” se convierte en “soy parte del bosque lluvioso protegiéndome a mí mismo. Soy esa parte del bosque lluvioso que emergió recientemente*

*al pensamiento.” ¡Qué alivio entonces! Los miles de años de separación imaginada terminan y comenzamos a recordar nuestra verdadera naturaleza. El cambio es espiritual, a veces referido como ecología profunda.<sup>5</sup>*

### **El ser ecológico**

Arne Naess tiene un término para el sentido ampliado de identidad que John Seed describe. Naess lo llama el «ser ecológico» y lo considera como el fruto de un proceso de maduración natural. Nos subestimamos a nosotros mismos, nos dice, cuando nos identificamos con el ego estrecho y competitivo. Con una madurez integral suficiente, no solo nos movemos más allá del ego a un ser social y a un ser metafísico, sino a un ser ecológico también. A través de círculos crecientes de identificación, extendemos vastamente los límites de nuestro interés, y aumentamos nuestra alegría y significado en la vida.

Una característica bien recibida e importante de este concepto es la manera en la que trasciende la necesidad de sermonear acerca de nuestras responsabilidades morales. Cuando asumíamos que estábamos esencialmente separados, le decíamos a las personas que fueran altruistas, del latín *alter* que alude a favorecer a los otros más que al yo o *ego*. Sin embargo, desde la perspectiva de la ecología profunda esta situación no es solo filosóficamente incorrecta, sino también inefectiva.

*Lo que la humanidad es capaz de amar por mero deber o requerimiento moral es, desafortunadamente, muy limitado... La amplia moralización dentro del movimiento ecológico le ha dado al público la falsa impresión de que se les pide principalmente sacrificarse, mostrar más responsabilidad, más interés, y mejor sentido moral... [Pero] el cuidado necesario fluye con naturalidad si el ser es ampliado y profundizado para que la protección de la naturaleza libre se sienta y se conciba como la protección de nuestro propio ser.<sup>6</sup>*

### **Planteando cuestionamientos más profundos**

Naess y sus colegas activistas pugnaron por un movimiento ecológico profundo y de largo alcance. Ya sea si es reconocido o no como un movimiento, ciertamente las ideas

de la ecología profunda han circulado ampliamente, inspirando a activistas verdes y académicos por igual.

*Llamamos al espíritu de Gaia...Despierta en nosotros el sentido de quien realmente somos: pequeños retoños efímeros en el Árbol de la Vida. Haz de los propósitos y destino de ese árbol nuestro propio propósito y destino.*

~ John Seed

Estas ideas han evolucionado a una plataforma de ecología profunda, incluyendo principios tales como el reconocimiento de que las formas de vida tienen un derecho intrínseco a existir y que la población humana no debería exceder la capacidad de carga de la Tierra. No obstante, la ecología profunda no es ni una ideología ni un dogma. De un carácter esencialmente exploratorio, busca motivar a las personas a plantear, como dice Naess, preguntas más profundas sobre sus verdaderos deseos y necesidades, sobre su relación con la vida en la Tierra y su visión del futuro. Tales preguntas actúan como un solvente, soltando estructuras mentales incrustadas, liberándonos para pensar y ver en nuevas maneras.

### **Antiguas enseñanzas espirituales**

La visión de la realidad ofrecida por la ciencia de sistemas y la ecología profunda converge con antiguas enseñanzas de los pueblos de nuestro planeta. Al mismo tiempo que estamos redescubriendo la naturaleza de los procesos de nuestro mundo como una totalidad interrelacionada, nuestra apreciación se profundiza por como las tradiciones espirituales del Este y Oeste, Norte y Sur, han ostentado este entendimiento a través de los años. El taoísmo, los sabios y las escrituras hindúes y budistas, y los pueblos indígenas aún conocen y viven esta verdad integral. También encontramos esta visión expresada en las enseñanzas místicas del cristianismo, el judaísmo, y el islam. Tal vez solo nosotros formados por la Sociedad de Crecimiento Industrial hemos olvidado que formamos parte de un todo más amplio y vivo.

El encuentro de estas tradiciones espirituales con la mente moderna y occidentalizada podría ser, como dice Arnold Toynbee en relación al budismo, la

ocurrencia más importante del último siglo. Estas tradiciones sirven para encarnar y reavivar entendimientos más integrales para que así que ellas se vuelvan más reales y eficaces en nuestras vidas. No vivimos por medio de abstracciones conceptuales. No somos cerebros al final de una vara. Somos seres de carne y hueso, y las ideas se vuelven reales para nosotros mediante nuestros sentidos e imaginación—mediante historias, imágenes y rituales que enlistan nuestra capacidad por la devoción, nuestras lágrimas y risas.

*La mera racionalidad intencional sin ayuda de tales fenómenos como el arte, religión, sueños y demás, es necesariamente patológica y destructiva para la vida... Su virulencia nace específicamente de la circunstancia de la que la vida depende al entrelazar circuitos de contingencia, mientras la conciencia solo puede ver arcos cortos de tales circuitos que el propósito humano podría dirigir.*

~ Gregory Bateson

Abordadas de manera exclusiva por el intelecto, las ideas carecen del poder para alzarnos a nuevas perspectivas y nuevos significados en nuestras vidas. Nuestros ancestros sabían esto, por eso la existencia de celebraciones rituales para honrar la Tierra y sus yogas para abrir el cuerpo y la mente. Además, las prácticas derivadas de tradiciones espirituales pueden ayudarnos a mantenernos estables y alertas al encarar el Gran Desmoronamiento.

### **Religiones abrahámicas**

Entendimientos comparables a los provenientes de la teoría de sistemas y la ecología profunda se encuentran en las tres religiones principales del mundo Occidental, apuntando más allá de los estrechos confines de la ortodoxia al milagro básico de la vida misma. Del movimiento de Renovación Judía, las voces proféticas de los rabinos Zalman Schachter, Lynn Gottlieb, Arthur Waskow y Michael Lerner, fortalecen las invocaciones bíblicas al servicio de la justicia social y ecológica.

Del vasto y variado paisaje del cristianismo contemporáneo provienen llamados similares que honran lo sagrado de toda vida. Les reconocemos en la espiritualidad de la creación articulada por Matthew Fox; la nueva cosmología puesta en marcha por Thomas

Berry, Brian Swimme y Miriam Macgillis; y los testigos católicos radicales por la paz desde Kathy Kelly de Voces de la No-violencia Creativa hasta Jim Wallis de la revista Sojourners. Su testimonio se remonta a las primeras prácticas de la iglesia, como también a la figura y enseñanzas de Jesús y figuras queridas como Francisco de Asís, el santo patrón de la ecología.

Y del islam surge una resurrección del sufismo, ese antiguo río místico de devoción que nos une con la belleza de este mundo y con la valentía para protegerlo. Rumi, quien canta la sacralidad extática de toda vida, es tal vez el poeta más popular de nuestro día, mientras el maestro Sufí contemporáneo Lewellyn Vaughan-Lee, autor de *El oscurecimiento de la luz*, nos ayuda a ver que el olvido de lo sagrado ahora amenaza a todo el planeta con sufrimiento y muerte.

Aunque estos movimientos están nutridos por sus distintivas raíces y prácticas religiosas, son ecuménicas en su alcance y preparación para actuar juntos. Por ejemplo, vemos esto en el programa y vitalidad de Poder y Luz Interfé, una red nacional de vinculación de congregaciones religiosas de respuestas prácticas al cambio climático y en el Centro Shalom del Rabino Arthur Waskow, que se define a sí mismo como «una voz profética en la vida judía, multi-religiosa y americana».

## **Centro Shalom**

### ***Plan de acción espiritual estratégicamente enfocado en la crisis climática***

Empezamos convencidos de estas verdades:

Que la acción humana, motivada por corporaciones globales que estamos llamando Gran Carbono o Faraones Carbono, está llevando una crisis climática a todas las formas de vida en el planeta Tierra—una crisis de amplitud y profundidad nunca antes vista en la historia de la especie humana.

Que, en las tradiciones religiosas, espirituales y éticas de prácticamente todas las culturas en el planeta existen enseñanzas, historias, prácticas y símbolos que podrían curar nuestra Tierra herida y avanzar a una amada comunidad planetaria.

Que tales enseñanzas, historias, prácticas y símbolos están presentes en las tradiciones arraigadas en la Biblia, empezando con el primer entendimiento de la historia humana—la historia del Jardín del Edén—apareciendo una y otra vez en maneras que invitan su uso urgente para enfrentar «la feroz urgencia del ahora».<sup>8</sup>

### **Tradiciones asiáticas**

La rica herencia religiosa de la cultura asiática a través de las edades ofrece retratos únicos de la conectividad intrínseca de toda vida. El taoísmo revela la interrelación complementaria y recíproca de opuestos aparentes que impulsan al mundo material. Dentro del vasto arsenal de la tradición hindú hay historias, prácticas y cantos devocionales que entrenan a la imaginación a reconocer la irreprimible vitalidad al centro de la existencia.

El budismo nos ayuda a entender el nuevo paradigma ecológico y ponerlo en servicio al bienestar de la vida. La doctrina principal del buda dharma, básico para su psicología y ética, es el co-surgimiento dependiente de todo fenómeno; quizás la conceptualización más clara de la causalidad mutua que precede a la teoría general de sistemas. El génesis de *El Trabajo Que Reconecta* fue bastante influenciado por la inmersión de Joanna en la teoría de sistemas y el budismo.

Las enseñanzas y prácticas budistas derivan de nuestra conectividad con toda vida que nos ayuda a experimentar el mundo en términos de proceso en vez de cosas sujetas a ser aceptadas o rechazadas. Nos confronta con el miedo, avaricia y la mala voluntad en la raíz del sufrimiento humano. Meditaciones como la bondad amorosa, la compasión y la alegría por la alegría del otro nos desconectan aún más de añejas pautas de miedo y competencia, sirviendo como base y brújula en un mundo fluidamente interdependiente (vea el capítulo 13).

El buda dharma provee imágenes de interconexión y modelos para una vida de acción. Del budismo mahayana proviene la imagen de la red de joyas de Indra, una visión poli-céntrica de la realidad en donde cada ser en cada nodo de la vasta red de la totalidad es una joya que refleja todas las otras joyas. Como en el modelo holográfico presentado por la ciencia contemporánea, cada parte contiene al todo.



El *bodhisattva*, la figura del héroe budista, es alguien que comprende profundamente el co-surgimiento dependiente de todas las cosas. Este ser sabe que no existe la salvación privada, y, por lo tanto, se aleja de las puertas del nirvana, una y otra vez, para volver a entrar al samsara, el mundo del sufrimiento, hasta que cada ser, cada hoja de pasto, esté iluminada. La decisión de actuar por el bienestar de todos los seres—intención conocida como *bodhichitta*—surge de manera natural cuando nos abrimos a nuestra pertenencia mutua. Mientras entendemos nuestro inter-ser, concepto acuñado por el maestro Zen vietnamita Thich Nhat Hanh, entendemos que, en un sentido, todos somos bodhisattvas.

### **Espiritualidad indígena**

Voces de fuentes aún más antiguas de sabiduría resguardan enseñanzas para nosotros. Las tradiciones chamánicas de los pueblos indígenas de América, África, Australasia, la antigua Europa, Siberia y las regiones árticas resurgen en nuestros días con un mensaje similar. Sus voces resuenan hoy porque nos informan lo que anhelamos saber una vez más: que, como familia de los animales y plantas, rocas y vientos, de este mundo sagrado, podemos conectar con sus poderes y formar parte de su sanación.

*Escúchenme, cuatro rincones del mundo – ¡soy un pariente!*

*Denme la fuerza para caminar la tierra suave, ¡un pariente de todo lo que es!*

*Denme los ojos para ver y la fuerza para entender, para ser como ustedes.*

*Solo con su poder puedo enfrentar a los vientos.*

~ Black Elk

Al mismo tiempo, las evidencias arqueológicas nos traen el conocimiento de la diosa de las culturas pre-patriarcales. Encarnando no solo la abundancia de la Tierra, pero también la reverencia y justicia que esta abundancia requiere, ella guió a las sociedades de cazadores-recolectores, dio pie a la agricultura y las artes ancestrales por milenios libres de guerra. A pesar de persecuciones e inquisiciones, restos de esta sabiduría basada en la Tierra aún sobrevive en los márgenes de las religiones principales, en prácticas de wicca o brujería y en el neo-paganismo de nuestros días. La sabiduría de la diosa resquebraja la dicotomía mente-materia erigida por las estructuras patriarcales de pensamiento y reconoce los poderes auto-organizativos de la Tierra. Muchos consideran que el

movimiento de espiritualidad de las mujeres es un regreso de la diosa, pidiendo justicia y re-sacralizando la vida.

## **El milagro de la mente**

Ambas imágenes de la red neuronal y la teoría de Gaia conceden una pista importante sobre los sistemas: la mente no está separada de la naturaleza; es *de* la naturaleza. La mente penetra el mundo natural como la dimensión subjetiva dentro de cada sistema abierto, no importa cuán simple, dice el filósofo de sistemas Ervin Laszlo. Con nuestro cerebro humano compuesto por 100 mil millones de neuronas, es difícil imaginar subjetivamente una criatura de una sola célula, pero, como señala Laszlo, no hay razón o lógica para negar que en efecto existe.

*Si recordamos que unas  $10^{11}$  neuronas forman la compleja red neuronal (eventos físicos) que se correlacionan con eventos de la mente humana, debemos cuidarnos de atribuir algo parecido a eventos de la mente humana a sistemas menores, como átomos o moléculas. Sus eventos mentales deben ser completamente diferentes en “sensación” a los nuestros, sin embargo, pueden ser eventos mentales, por ejemplo, tipos de sensaciones correlacionados pero diferentes de los procesos físicos.”<sup>9</sup>*

Al afirmar la presencia de la mente en la naturaleza, Gregory Bateson tomó otro rumbo. En vez de relacionarlo a la interioridad de los sistemas, lo advierte en los circuitos de información que interconectan y guían a los sistemas vivientes.

*La unidad total y auto-correctiva que procesa información es un sistema cuyos límites para nada coinciden con los límites tanto del cuerpo o de lo que es popularmente llamado el “ser” o la “conciencia.”<sup>10</sup>*

## **El Ser como el núcleo de la toma de decisiones**

La mente, como cualquier sistema abierto, se auto-organiza. Mientras sus operaciones mentales pueden ser influenciadas desde afuera, no pueden ser controladas. Esto es debido a que las presiones externas pueden solo operar en interacción con los códigos internos de un sistema, los cuales están condicionados por experiencias pasadas.

Mientras el sistema se vuelve más complejo, se vuelve menos determinado por su ambiente, más autónomo.

En los humanos, y algunos otros mamíferos de cerebro grande, la mente está dotada con una característica impresionante: la conciencia auto-reflexiva. Emergió por necesidad, cuando la complejidad interna del sistema creció tanto, y su rango de opciones tan grande, que ya no podía sobrevivir solo por medio de la prueba y error. Necesitaba evolucionar a otro nivel de conciencia que le permitiera sopesar diferentes cursos de acción; necesitaba, en otras palabras, tomar decisiones. Un nuevo nivel de auto-monitoreo apareció en ensamblajes cada vez más complejos de bucles de retroalimentación. El «yo» auto-observador surgió. Surgió gracias a la toma de decisiones.

Como tantos sabios han dicho: sin importar lo grave de las circunstancias en las que nos encontremos, siempre podemos escoger nuestra respuesta. El poder de la decisión es nuestra nobleza, nuestro refugio. Tanto en la teoría de sistemas como en el budismo, la toma de decisiones es vista como algo definitivo del Ser. Descubrimos quienes somos en nuestras decisiones.

### **Desintegración positiva**

A veces la mejor opción es dejar ir, desmoronarse.

Los peligros para su sobrevivencia incitan a los sistemas vivos a evolucionar. Cuando la retroalimentación les dice, y les continúa diciendo, que sus viejas normas y comportamientos ya no son efectivos para sus condiciones actuales, ellos responden cambiando. Se adaptan a tales desafíos cambiando e incorporando normas más apropiadas. Los sistemas buscan valores y metas que les permitan navegar condiciones variables, con una mayor resiliencia y conectividad. Esto es una cuestión seria debido a que las normas de un sistema son los códigos internos por los cuales se define. Ervin Laszlo llama a este proceso “auto-reorganización exploratoria.”

En los humanos, nuestros códigos internos y principios organizativos son básicos para nuestro sentido del yo. Entender que los códigos y principios ya no son válidos puede desorientarnos, haciéndonos alarmantemente inseguros de quien somos. Este

sentimiento de estar fuera del camino puede ser experimentado en tradiciones religiosas como un llamado al arrepentimiento. Esta pérdida de normas previamente válidas es dolorosa y confusa, pero el psiquiatra Kazimierz Dabrowski lo llama «desintegración positiva»<sup>11</sup> debido a que permite que emerjan entendimientos más adaptables del ser y el mundo.

En períodos de grandes transiciones culturales, la experiencia de la desintegración positiva es común. Tal es el caso en estos tiempos del Gran Desmoronamiento. En todos lados aparecen anomalías que no encajan con nuestras expectativas, ya que, en términos de sistemas, no empatan con nuestros códigos y creencias previas. Privados de comodidad, confianza y antiguos mecanismos de enfrentamiento, podríamos sentir que nuestro mundo se desmorona. A veces entramos en pánico o nos cerramos, a veces nos tornamos mezquinos y nos volcamos en contra de otros.

A principios del siglo XXI, enfrentamos retos que la humanidad no había encarado en nuestro viaje de 150,000 años. Nunca antes habíamos visto una extinción masiva de especies causada por el saqueo humano de hábitats y ecosistemas. Nunca antes habíamos enfrentado la disrupción planetaria del clima causada por la actividad humana. Nunca antes habíamos expuesto a toda forma de vida y a nosotros mismos a los niveles de radiación y partículas radioactivas liberadas por la producción de energía y armas nucleares, grandemente intensificada por catástrofes en la escala de Fukushima. Nunca antes la biósfera había resistido tales embestidas de contaminación química y alteración genética, incluyendo muchas consecuencias que nunca se podrán deshacer.

Es difícil comprender la enormidad de estos asaltos a la vida. Queremos retirarnos. No tenemos fórmulas o ejemplos para seguir adelante mientras luchamos por superarlos. La historia no puede enseñarnos, excepto por analogía. Nuestros viejos códigos no aplican, sin importar cuánto lo intentemos.

Es de ayuda recordar que la vida que vive a través de nosotros ha muerto repetidamente a viejas formas y maneras de ser. La desintegración positiva es fundamental para la evolución de los sistemas vivos. Conocemos esta muerte en la explosión de supernovas, la renuncia de las branquias y aletas al movernos a tierra, la

partición de las semillas en el suelo. Reconocemos esto en el crecimiento cíclico, en el florecimiento y descomposición de las plantas a través de las estaciones. Mientras viven su ciclo vital en una forma, las plantas se descomponen en composta para nutrir otras formas de vida, incluyendo nuevas plantas de la misma especie. Nuestra propia historia vital es testigo de esto, mientras aprendíamos a movernos más allá de las seguridades y dependencias de la niñez.

Nunca es fácil. Algunos de los aspectos más feos del comportamiento humano hoy surgen del miedo a los amplios cambios a los que debemos someternos. Abrir nuestra percepción a la calamidad global y permitirnos sentir angustia y desorientación es esencial en nuestra maduración espiritual. Los místicos hablan de la “noche oscura del alma.” Suficientemente valientes para abandonar las garantías acostumbradas y permitir que viejas comodidades y conformidades mentales caigan, se paran desnudos frente a lo desconocido. Dejan que los procesos que sus mentes son incapaces de abarcar operen a través de su ser. Al salir de la oscuridad, nace lo nuevo.

*Como todos los otros seres vivos, debemos hacer nuestro descenso a la oscuridad y luego esperar para que una nueva clase de sabiduría enraíce.*

~ Valerie Andrews

*Soltar el lugar que apresa, soltar el lugar que estremece, soltar el lugar que controla, soltar el lugar que teme. Solo dejar que el suelo me sostenga... Caminar en la noche oscura es una manera de practicar la fe, una manera de confiar en lo desconocido... Yo aprendí a practicar la valentía en la inmensidad de lo que no puedo ver...*

~ Stephanie Kaza

## **Somos el mundo**

Se vuelve claro, entonces, que nuestras crisis planetarias podrían servir para engendrar un nuevo nacimiento de conciencia: la auto-reflexión en el siguiente nivel holónico que emergería de la necesidad de tomar decisiones colectivas rápidas al nivel de los sistemas sociales.

En occidente moderno, se ha asumido que las decisiones solo ocurren al nivel del individuo. Incluso las elecciones son determinadas por individuos dando votos que luego son contados. Esta forma de toma de decisiones es muy lenta y es muy fácilmente corrompida como para responder de manera adecuada al desafío de sobrevivencia que enfrentamos.

Sin embargo, hoy estamos viendo personas que actúan en conjunto de una nueva manera en servicio de la vida en la Tierra. *Bodhichitta* se manifiesta colectivamente. Grupos de personas de todos los caminos de la vida están actuando a pesar de la amenaza de la censura social, de las heridas personales, del encarcelamiento, incluso de la muerte. Su motivación no puede ser reducida a beneficios personales, pero puede ser comprendida como la manifestación de una conciencia colectiva en defensa de la vida en la Tierra.

Este cambio holónico no sacrifica la originalidad de cada individuo y su perspectiva, pero ciertamente la requiere. Comienza, casi sin rastro, con un sentido de destino común y una intención compartida de enfrentarlo juntos. Emerge en comportamientos inesperados, a medida que individuos de diversos contextos se reúnen para hablar y responder a lo que está sucediendo en su mundo. Se manifiesta en un impredecible cúmulo de acciones espontáneas, mientras las personas se aventuran más allá de sus comodidades privadas, dando de su tiempo y tomando riesgos por parte de la Tierra y sus seres. Incluye todas las esperanzas y cambios que constituyen el Gran Giro. Actuando juntos, descubrimos una mayor confianza y precisión de lo que habríamos esperado. Esto no es sorprendente, tomando en cuenta el dinamismo de los sistemas auto-organizativos.

*Sí... la metáfora de un organismo puede ser aplicada a la humanidad, podemos imaginar un movimiento colectivo que proteja, repare y restaure la capacidad de tal organismo de resistir cuando se le amenace. Específicamente, la actividad compartida de cientos o miles de organizaciones sin fines de lucro puede ser vista como la respuesta inmune de la humanidad a las toxinas como la corrupción política, la enfermedad económica y la degradación ecológica.*

~ Paul Hawken

En su libro *Inquietud bendita*, Paul Hawken provee impactantes números en torno a este fenómeno y ofrece una conmovedora metáfora biológica; el sistema inmune y su

funcionamiento. El autor explica cómo el sistema inmune de cualquier organismo aprende a reconocerse a sí mismo y a un extraño, aquello que mantiene la vida del cuerpo y lo que no. Igualmente, el sistema inmune de la humanidad «identifica lo que es humano y lo que no», o lo que mantiene el sistema de soporte vital humano y lo que lo lastima.

El sistema inmune:

*... puede ser bien entendido como inteligencia, un sistema auto-regulativo viviente que aprende—casi otra mente. Su función no depende de su poderosa capacidad sino en la calidad de su conexión. El sistema inmune depende de su diversidad para mantener su resiliencia, con la que puede mantener homeostasis, responder a sorpresas, aprender de patógenos y adaptarse a cambios repentinos.*

*Similarmente, la amplia y diversa red de organizaciones propagadas en el mundo actual puede constituir una mejor defensa ante la injusticia que un jet de caza F-16. La conectividad permite a estas organizaciones ser específicas para la tarea y enfocar sus recursos precisa y frugalmente.<sup>13</sup>*

Mientras nos adentramos en el Gran Giro, pareciera que los humanos pudiéramos funcionar juntos como una especie de sistema inmune de la Tierra, identificando y protegiendo aquello que mantiene la vida y conteniendo, neutralizando o transformando lo que le destruye.

## **La naturaleza de nuestro poder**

Justo como nuestro dolor por el mundo surge de nuestra conectividad, también lo hace nuestro poder. Sin embargo, la creatividad generativa que opera en los sistemas abiertos es muy diferente a las nociones de poder a las que estamos acostumbrados.

### **Poder-sobre**

El viejo concepto de poder en el cual la mayoría de nosotros ha sido socializado, se originó en la visión del mundo que asumía que la realidad estaba compuesta de entidades discretas y separadas; rocas, plantas, átomos, personas. El poder vino a ser visto como una propiedad de las entidades aisladas, y como la característica que les permite afectar a

otros. El poder se identificó con el dominio, equiparado con el ejercicio de la voluntad sobre otros, limitando sus decisiones.

Esta es una visión lineal y unidireccional de la causalidad. Aquí el poder es visto como una posesión, algo que tienes y puedes obtener por ti mismo, y resulta en un juego de suma cero: mientras más tengas, yo tengo menos; si tú ganas, yo pierdo.

En esta visión, el poder se correlaciona con la invulnerabilidad. Para impedir intimidaciones, se necesitan defensas; una armadura y la rigidez parecieran hacer a un individuo más poderoso, menos factible de ser influenciado o cambiado por otros.

Desde la perspectiva sistémica, esta noción de poder es imprecisa y disfuncional. La implementación de una fuerza mayor puede servir para defender a uno mismo y a otros, pero esa función es de protección y no ha de ser confundida con la clase de poder que genera nuevas formas, comportamientos y potencialidades. Tal capacidad emerge y funciona a través de las relaciones. Podemos llamarle «poder con» o sinergia.

### **Poder-con**

Los sistemas vivientes evolucionan en variedad, resiliencia e inteligencia; hacen esto no al alzar paredes o defensas y aislándose de su ambiente, sino al abrirse a las corrientes de materia-energía e información. A través de interacciones constantes, los sistemas hilan conexiones más complejas y estrategias más flexibles. No pueden hacer esto sin ser vulnerables, solo con apertura y receptividad. Tal es la dirección de la evolución. Mientras las formas de vida evolucionan en complejidad e inteligencia, mudan su armadura para desarrollar protuberancias sensibles, vulnerables—como labios, lenguas, oídos, ojos, narices, puntas de los dedos—para sentir y responder mejor, para conectarse de mejor manera con la trama de la vida y entretejerla aún más.

Podríamos preguntarnos por qué el poder como dominio, el cual vemos a nuestro alrededor de nosotros y ejercido sobre nosotros, pareciera tan efectivo. Muchos que hacen uso del mismo parecieran obtener lo que quieren; dinero, fama, control sobre otros. Sí, lo hacen, pero siempre a un costo para el sistema más amplio y sobre su propio bienestar. En los sistemas sociales, el exceso de poder es disfuncional porque inhibe la diversidad y



la retroalimentación; al obstruir procesos auto-organizativos, promueve la entropía o la desintegración sistémica. Para aquellos en el poder, es como una armadura: restringe la visión y el movimiento. Reduciendo la percepción y la maniobrabilidad, los aísla de una participación más completa y libre en la vida. Cuentan con menos opciones para actuar y menos fuentes de alegría, exceptuando para tomar más de aquello que representa el poder para ellos.

El poder-con o sinergia no es una propiedad que se pueda poseer, sino un proceso en el que uno se involucra. La eficacia es transaccional. Imagina una neurona de la red neuronal. Si, hipotéticamente, se aislara a sí misma detrás de muros defensivos, creyendo que sus poderes son propiedad individual a ser protegida de otras células nerviosas, se atrofiaría y moriría. Su salud y su poder yacen en su apertura al cambio, dejando que las señales pasen por sí misma. Solo entonces puede el sistema mayor, la red neuronal, aprender a responder y pensar.

### **El poder-sobre bloquea la retroalimentación**

El cuerpo político es muy parecido a una red neuronal, como asegura Karl Deutsch. Como el cerebro, la sociedad es un sistema cibernético que solo funciona bien con flujos libres de información. Así es como funcionan nuestras mentes-cuerpos. Cuando colocas tu mano en una estufa caliente, rápidamente la retiras ya que la retroalimentación te dice que tus dedos se están quemando. No sabrías eso si censuraras los reportes de tu cuerpo.

La democracia requiere la libre circulación de información para la toma pública de decisiones. No obstante, en el estado hipertrofiado de la Sociedad de Crecimiento Industrial, incluso los gobiernos que se llaman a sí mismos «democracias» suprimen la información que no es bienvenida para los intereses corporativos. Aprendemos todos los días de encubrimientos de alto nivel, hallazgos científicos suprimidos, proyectos de investigación sin fondos, reportes censurados, periodistas penalizados y denunciantes despedidos o presos.

Nos hemos acostumbrado a la desinformación y al engaño sobre un cúmulo enorme de peligros, como la relación del cáncer y otras enfermedades con la

radioactividad, aditivos en la comida y en los productos para el hogar. Los medios controlados por las corporaciones rara vez mencionan el cambio climático, incluso cuando abundan inundaciones que rompen récords, huracanes, sequías y tormentas de fuego. Este secretismo institucionalizado puede proteger intereses particulares, pero tiene un alto precio. Cualquier sistema que consistentemente suprime la retroalimentación, cerrando sus percepciones a los resultados de su comportamiento, está cometiendo suicidio.

### **El poder de la divulgación**

Mientras el concepto de poder-con nos invita a desarrollar la empatía, también nos llama a la vigilancia y a la asertividad para responder a las necesidades del sistema más amplio. Es nuestra responsabilidad darle retroalimentación al cuerpo político y desbloquear la retroalimentación que ha sido reprimida. Esto es esencial para el Gran Giro de la Sociedad de Crecimiento Industrial a una sociedad que sustenta la vida. Entre sus héroes, hay mujeres y hombres como Chelsea Manning y Edward Snowden quien—bajo enorme riesgo personal—reveló información crucial que había sido velada del público.

*El público necesita conocer las clases de cosas que un gobierno hace en su nombre, o el “consentimiento de los gobernados” no tiene sentido. El consentimiento de los gobernados no es consentimiento si no es informado.*

*~ Edward Snowden*

Nuestra conectividad con otros en la trama de la vida no significa que debemos tolerar el comportamiento destructivo. Al contrario, significa que debemos dar un paso adelante cuando nuestra salud y sobrevivencia colectiva estén en riesgo. Esto puede involucrar hacer cabildeo o intervenir de una manera más directa, sin violencia, para eliminar la autoridad de aquellos que le dan mal uso. Esta no es una lucha para «tomar» poder, sino para liberarlo para un auto-gobierno eficiente. Por tanto, actuamos no tanto por nosotros y nuestro grupo, sino por todas las otras «neuronas en la red». Entonces nos sostienen un sinfín de recursos de esa red, que incluyen todas nuestras diferencias y diversidades.

Actuar por parte de un sistema mayor, por el bien común, es extraño para la mayoría dentro de la Sociedad de Crecimiento Industrial. De acuerdo a la doctrina de «valor del accionista», las corporaciones se guían por la maximización de sus ganancias a corto plazo, sin importar el daño causado. Dentro de este sistema cada vez más competitivo, los individuos perciben su interés propio en conflicto con el interés de otros. Las personas atrincheradas en este punto de vista dual asumen que los activistas están igualmente motivados, etiquetándolos como «grupos de interés especial».

De hecho, la acción en pos del bien común trae una necesitada retroalimentación al sistema sobre los desafíos que enfrenta. Ayuda a cambiar las normas de intereses individuales y competitivos a un interés propio y colectivo.

### **Sinergia y gracia**

Cuando realizamos una causa común por el bien de la comunidad de la Tierra, nos abrimos no solo a las necesidades de otros, sino también a sus habilidades y regalos. Es algo bueno que el poder-con no sea una propiedad personal, porque, francamente, ni uno solo de nosotros posee la valentía, inteligencia, fuerza y resiliencia requerida para el Gran Giro. Y ninguno de nosotros necesita poseerlos, desenterrarlos de algún depósito privado. Los recursos que necesitamos están presentes dentro de la trama de la vida que nos conecta.

Esta es la naturaleza de la sinergia, la primera propiedad de los sistemas vivos. Como partes que se auto-organizan en una totalidad mayor, emergen capacidades que no pudieron haber sido predichas, y que las partes individuales no poseían. El entramado de nuevas conexiones trae nuevas respuestas y posibilita nuevas capacidades. En el proceso, podemos sentirnos sustentados, y estamos sustentados, por corrientes de poder que surgen de nuestra solidaridad.

Este fenómeno es similar al concepto religioso de «gracia», pero no requiere la creencia en un Dios. Ya sea restaurando un jardín o cocinando una sopa en la cocina, existe a veces una sensación de estar apoyado por algo más allá de nuestra fuerza individual, un sentido de que algo actúa a través de nosotros. Este empoderamiento a menudo parece venir por medio de los mismos seres por quienes actuamos y es conocido

por aquellos que trabajan por sus comunidades amenazadas o por pobladores distantes arrancados de sus tierras y sus modos de vida o por niños prisioneros en fábricas clandestinas y burdeles. Aquellos quienes arriesgan sus vidas para proteger mamíferos marinos o los que arriesgan ser detenidos por evitar el pago de impuestos destinados a las armas o aquellos que arriesgan sus trabajos e incluso sus vidas para denunciar la corrupción y los engaños—estas personas también se benefician de los vastos poderes de la vida. Estos individuos, cuyos números son incontables, nos muestran lo que puede suceder cuando nos liberamos de las viejas nociones de poder jerárquico. La gracia ocurre cuando actuamos con otros por el bien de nuestro mundo.

¿Podemos como individuos ayudar a nuestra especie a hacer el cambio holónico hacia un interés propio y colectivo? Las siguientes pautas fueron compuestas en 1990 en colaboración con colegas alemanes de El Trabajo Que Reconecta. Las ofrecemos aquí para invitar una reflexión más profunda.

**1. Sintoniza con una intención común.** La intención no es una meta o un plan que se pueda formular con precisión. Es un objetivo con final abierto, podemos encontrar nuevas necesidades y colaborar en nuevas formas.

**2. Dale la bienvenida a la diversidad.** La auto-organización de la totalidad necesita la diferenciación de sus partes. El rol de cada uno en este viaje de descubrimiento es único.

**3. Date cuenta que solo el todo puede repararse a sí mismo.** Usted no puede «arreglar» el mundo, pero puede formar parte de su curación. Sanar relaciones heridas dentro de usted y entre usted y otros es integral para la sanación de nuestro mundo.

**4. Tú eres solo es una pequeña parte de un proceso mucho mayor, como una célula nerviosa en una red neuronal.** Entonces, aprende a confiar. Confiar significa formar parte y tomar riesgos aun cuando no puedes controlar o incluso ver el resultado.

**5. Ábrete a los flujos de información del sistema mayor.** No te resistas a la información dolorosa sobre la condición de tu mundo, pero entiende que el dolor que sientes por el mundo nace de la interconexión, y tu voluntad de experimentarlo desbloquea la retroalimentación que es importante para el bienestar de la totalidad.

6. **Expresa la verdad de tu experiencia en este mundo.** Si tienes respuestas persistentes a condiciones presentes, asume que son compartidas por otros. Dispuesto a soltar viejas respuestas y roles, da voz a las preguntas que surgen en ti.
7. **No creas en nadie que diga tener la respuesta absoluta.** Tales denuncias son una señal de ignorancia e interés propio limitado.
8. **Trabaja cada vez más en equipos o proyectos en conjunto que sirven a objetivos en común.** Construye comunidad mediante tareas y rituales compartidos.
9. **Se generoso con tus fuerzas y habilidades; no son propiedad privada.** Estas crecen al ser compartidas e incluyen tanto lo que se sabe cómo lo que no, así como los regalos que aceptas de tus ancestros y de todos los seres.
10. **Saca a la luz la fuerza de otros al ser reconocida por ti.** Nunca juzgues lo que una persona pueda contribuir, pero alístate para las sorpresas y nuevas formas de sinergia.
11. **No necesitas ver los resultados de tu trabajo.** Tus acciones tienen efectos no anticipados y de gran alcance que probablemente no verás en tu vida.
12. Haciendo un gran esfuerzo, **permite también que haya serenidad** en todo lo que haces; porque estás sostenido por la trama de la vida, dentro de flujos de energía e inteligencia que exceden la tuya por mucho.

## CAPÍTULO 4

### ¿QUÉ ES EL TRABAJO QUE RECONECTA?

*Si pudiéramos rendirnos a la inteligencia de la Tierra,  
nos alzaríamos enraizados, como los árboles.*

-- Rainer Maria Rilke

Mientras estamos parados aquí al borde de destruir nuestro planeta como hogar para la vida consciente, la ciencia contemporánea y las antiguas tradiciones espirituales nos ofrecen entendimientos de los milagros básicos de nuestra existencia. Estos entendimientos son lo suficientemente poderosos para liberarnos del complejo industrial corporativo y crear juntos una sociedad que sustenta la vida; si es que les dejamos formar parte de nuestras vidas.

Ése es un gran «si es que». Ya que mientras el nuevo paradigma es el material de incontables discursos y libros, se expresa solamente a nivel intelectual. Como un juego mental es fascinante, incluso esperanzador, pero necesitamos con urgencia maneras para que este conocimiento transforme nuestras vidas. Como el poeta Rilke nos recuerda, esto es debido a que:

*Solo al hacerlo podemos comprenderte.*

*Solo con nuestras manos podemos iluminarte.*

*La mente es sólo un visitante:*

*Nos piensa fuera de nuestro mundo.<sup>1</sup>*

### Historia de El Trabajo

Empezando a finales de los 70, una forma de trabajo personal y grupal se ha desarrollado para ayudar a que nuestras vidas se configuren de acuerdo a lo que aprenden

nuestras mentes. Apareciendo primero en Norteamérica, se esparció a Europa Oriental y Occidental, Australia y Japón mediante artículos que circularon de mano a mano antes de la época del internet, y mediante talleres que han tocado unos cientos de miles de personas dentro y fuera de los movimientos por la paz, la justicia y la ecología. Primero fue llamado el trabajo de «desesperanza y empoderamiento» y cuando Joanna escribió el primer libro sobre este trabajo, lo tituló *Desesperanza y poder personal en la era nuclear*.<sup>2</sup> Después de unos años, el movimiento de ecología profunda inspiró a Joanna y sus colegas a identificar este acercamiento como un trabajo de ecología profunda. Aún se le conoce por ese nombre en la Europa germano parlante.

A finales de los 90, Joanna le pidió a Molly que la ayudara a actualizar el libro original. Nuestra colaboración pronto produjo un libro completamente nuevo, incorporando los mismos conceptos y ejercicios básicos. Titulamos nuestro libro, *Volviendo a la vida: prácticas para reconectar nuestras vidas, nuestro mundo*.<sup>3</sup>

A lo largo de los años, los talleres tuvieron una variedad de nombres: «despertar como la Tierra», «nuestra vida como Gaia», «el poder de nuestra ecología profunda», «siendo bodhisattvas», «abriendo el corazón global» y muchos otros. Sin embargo, mientras escribíamos el libro, buscábamos un nombre genérico diferente al trabajo de ecología profunda. En una conversación inolvidable que tuvimos con Fran Macy, surgió el nombre de El Trabajo Que Reconecta.

En todas las publicaciones, El Trabajo ha sido ofrecido como un regalo o código abierto para que las personas puedan compartir las ideas y prácticas fácilmente en sus comunidades. Los libros han sido traducidos al alemán, francés, español, portugués, ruso, japonés y otros idiomas.

Muchas ideas claves de El Trabajo han aparecido en *El mundo como amante, el mundo como el ser* de Joanna.<sup>4</sup> En el 2012, Joanna y el colega británico Chris Johnstone publicaron *Esperanza activa: cómo enfrentar el desastre en el que estamos sin volverse loco*,<sup>5</sup> buscando traer supuestos e ingredientes de El Trabajo a una audiencia más amplia, incluyendo personas que ni en sueños asistirían a un taller.

El Trabajo Que Reconecta también llega a las personas por el internet, especialmente en los sitios web [www.joannamacy.net](http://www.joannamacy.net), [workthatreconnects.org](http://workthatreconnects.org), [www.activehope.info](http://www.activehope.info), [mollyyoungbrown.com](http://mollyyoungbrown.com), [eltrabajoquereconecta.org](http://eltrabajoquereconecta.org), también como los DVD de entrenamiento y los seminarios virtuales. Principalmente se ha esparcido de boca en boca, ya que las personas comparten sobre lo que han leído y de su experiencia en los talleres.

## Objetivos de El Trabajo

El propósito central de El Trabajo Que Reconecta es llevar a las personas a una nueva relación con su mundo, motivándolas y empoderándolas a tomar parte en el Gran Giro, reclamando nuestras vidas y nuestro planeta del control corporativo.

Para hacer esto, El Trabajo Que Reconecta:

- provee prácticas y perspectivas sacadas de la ciencia de sistemas, la ecología profunda y las tradiciones espirituales que ponen de manifiesto nuestro inter-ser con la trama de la vida a través del tiempo y el espacio.
- replantea nuestro dolor por el mundo como evidencia de nuestra pertenencia a un universo relacional, y por lo tanto nuestro poder para tomar acción por el bien de la vida.
- despierta nuestra fortaleza y ligereza para vivir en atención plena al Gran Giro y el Gran Desmoronamiento, y aceptar la incertidumbre.
- afirma que nuestra intención para actuar por el bienestar de todos los seres—*bodhichitta*—puede convertirse en el principio organizador de nuestra vida.
- nos ayuda a identificar las fortalezas y recursos que podemos movilizar en nuestro compromiso por la auto-sanación del mundo.
- presenta el Gran Giro como un desafío que cada uno de nosotros, en colaboración con otros, es totalmente capaz de enfrentar en nuestras formas particulares.



## Supuestos básicos de El Trabajo

La teoría que subyace El Trabajo está implícita en los capítulos anteriores: se deriva del reto actual de escoger la vida, de reconocer lo que nos detiene y de comprender los poderes auto-organizativos del universo. Los siguientes enunciados hacen más explícitos los principios en los que basamos El Trabajo Que Reconecta.

**1. El mundo en el que nacimos y existimos está vivo.** La Tierra no es un almacén o vertedero, sino que representa el cuerpo de todos. La inteligencia que entreteje a todos los seres y nos hizo humanos desde nuestros orígenes cósmicos como polvareda de estrellas es más que suficiente para sanar a la gran comunidad de la Tierra.

**2. Nuestra verdadera naturaleza es mucho más amplia y antigua que el yo aislado definido por el hábito y la sociedad.** Somos parte tan intrínseca del mundo viviente como los árboles, ríos y arañas, tejidos en los mismos flujos de mente, materia y energía. Habiendo evolucionado hasta una conciencia auto-reflexiva, el mundo se reconoce y explora a sí mismo por medio de nosotros, contempla su propia majestuosidad, cuenta sus propias historias y responde a su propio sufrimiento.

**3. Nuestra experiencia de dolor por el mundo surge de nuestra interconexión con todos los seres, de la que también surgen nuestros poderes para actuar en su beneficio.** Cuando negamos o reprimimos nuestro dolor por el mundo o lo tratamos como una patología privada, nuestro poder para tomar parte en la auto-sanación del mundo disminuye. No es necesario que esta apatía se vuelva una condición terminal. La capacidad de respuesta a nuestro sufrimiento y al de los demás—es decir, los bucles de retroalimentación que nos entretejen a la vida—puede ser desbloqueada.

**4. El desbloqueo ocurre cuando nuestro dolor por el mundo no sólo es validado, sino también experimentado.** La información intelectual sobre las crisis que enfrentamos o incluso de nuestras respuestas psicológicas asociadas es insuficiente. Nos liberamos de nuestro miedo al dolor por el mundo—incluyendo el temor a quedarnos permanentemente estancados en la desesperanza o quebrantados por la pena—solo cuando nos permitimos experimentarlo. Solo entonces podemos descubrir el carácter dinámico y fluido de los sentimientos. Solo entonces nuestros sentimientos son capaces

de revelar a un nivel visceral nuestra pertenencia mutua en la trama de la vida.

**5. Cuando nos reconectamos con la vida escogiendo llevar nuestro dolor por la misma, la mente recupera su claridad natural.** No sólo se precisa experimentar nuestro inter-ser con la comunidad de la Tierra, sino también la avidez mental que acompaña la experiencia de los nuevos paradigmas científicos. Conceptos que realzan nuestra cualidad relacional se vuelven vívidos. Aprendizajes significativos toman lugar, ya que el sistema individual se reorganiza y reorienta basado en círculos más amplios de identidad e interés.

**6. La experiencia de reconexión con la comunidad de la Tierra nos motiva a actuar en su beneficio.** A medida que experimentamos *bodhichitta*, el deseo por el bienestar de todos los seres, los poderes auto-curativos del planeta se asientan en nosotros. Debemos confiar y basar nuestros actos en tales poderes para que operen efectivamente. Los pasos que tomamos pueden ser modestos, más cuando implican cierto riesgo a nuestro confort mental nos liberan de límites viejos y “seguros.” La valentía es un gran maestro que trae consigo gozo.

*La fuerza del corazón proviene del saber que el dolor que cada uno de nosotros debe soportar es parte del gran dolor compartido por todo lo que vive. No es solo “nuestro” dolor sino “el” dolor, y entender esto despierta nuestra compasión universal.*

~ Jack Kornfield

## La Espiral de El Trabajo

A lo largo de los años, hemos visto que El Trabajo Que Reconecta toma lugar a manera de espiral, marcando un viaje a través de cuatro estados sucesivos: procediendo desde la gratitud, honrando nuestro dolor por el mundo, viendo con nuevos ojos y seguir andando. Estos cuatro estados se informan mutuamente, y trabajan mejor en forma de secuencia.

La espiral comienza con la **gratitud**, ya que tranquiliza la mente y nos lleva de vuelta a la fuente, estimulando nuestra empatía y confianza. Expresar nuestro amor por la

vida en la Tierra. En términos breves y concretos, nos ayuda a estar más presentes y centrados para reconocer el dolor que cargamos por nuestro mundo.

Al **honrar nuestro dolor** y atreviéndonos a experimentarlo, aprendemos el verdadero significado de la compasión: «sufrir con». Comenzamos a reconocer la inmensidad de nuestra mente-corazón. Lo que nos había aislado en angustia privada ahora nos abre y nos lleva a los tramos más amplios de nuestra existencia colectiva.

Sentir la vida más amplia dentro de nosotros nos permite **ver con nuevos ojos**. En este punto de inflexión de El Trabajo, reconocemos más genuinamente nuestra relación con todo lo que es. Probamos nuestro propio poder de cambio y sentimos la textura de nuestras conexiones vivientes con generaciones pasadas y futuras y con nuestras especies hermanas.

Entonces, de una buena vez, **seguimos andando** hacia las acciones que nos llaman a cada uno de nosotros, a mantener nuestra situación y regalos. Exploramos el poder sinérgico que nos es disponible como sistemas abiertos y aplicamos estos entendimientos a nuestra labor por el cambio social. No esperamos la llegada de un mapa o un esquema a prueba de fallas, ya que cada paso traerá nuevas perspectivas y oportunidades. Incluso cuando no tengamos éxito en un emprendimiento dado, podemos estar agradecidos por la oportunidad y las lecciones aprendidas.

Y la espiral comienza de nuevo. Al enfrentar la tragedia y la devastación, la gratitud nos mantendrá calmados, especialmente cuando estemos asustados o cansados.

La naturaleza de la espiral es fractal. La secuencia se puede repetir a sí misma incluso dentro de un estado particular de la espiral. Por ejemplo, la fase de ver con nuevos ojos puede revelarnos con mayor claridad los horrores cometidos a la comunidad de la Tierra, trayendo consigo nuevo dolor y rabia. Podría ser necesario honrar ese dolor con una práctica o ritual antes de avanzar.

El lente de la espiral puede revelar pautas de crecimiento en nuestro entendimiento y capacidad. La espiral puede ser reconocida en una vida o un proyecto, y también puede ocurrir en un día o en una hora.

Nota sobre las prácticas independientes. Algunos de los procesos que han surgido de El Trabajo Que Reconecta involucran la espiral completa o una buena parte de la misma. Puede ser implementadas tanto en una fase particular de la espiral, como viendo con nuevos ojos, o como el único componente vivencial de un evento dado. Los círculos crecientes y la práctica de la séptima generación, por ejemplo, son usadas a menudo como el principal atractivo de una presentación nocturna, una sesión de trabajo en una conferencia o en la participación como invitado especial en una clase o grupo comunitario.

### **La profecía de Shambhala**

Desde el Tíbet antiguo a lo largo de doce siglos proviene una relevante profecía para nuestro tiempo que evoca los retos que enfrentamos en el Gran Giro y las fuerzas que podemos poner a su servicio. Joanna recibió esta enseñanza en enero de 1980 de su amigo cercano y maestro Dugu Choegyal Rinpoche en Tashi Jong, una comunidad tibetana en exilio en el noroeste de la India.

Hay varias interpretaciones de esta profecía. Una de ellas relata la llegada del reino de Shambhala como un evento interno, una metáfora para el viaje espiritual propio, independientemente del mundo que nos rodea. Otra interpretación transmite que es un evento completamente externo que sucederá sin relación a ninguna acción que podamos tomar. En la versión de la profecía entregada a Joanna, el mundo interno y externo son inseparables. Esta es la percepción del *bodhisattva*, quien aparece en esta profecía por medio de la figura del guerrero de Shambhala.

Así es como la profecía le fue pasada a Joanna:

*Vendrá un tiempo en el que toda vida en la Tierra esté en peligro. Grandes poderes barbáricos habrán surgido. Aunque estos poderes emplean sus riquezas en preparativos para aniquilarse unos a otros, tienen mucho en común: armas de incalculable devastación y tecnologías que arruinan nuestro mundo. Es en este momento, cuando el futuro de todos los seres pende del más frágil hilo, que el reino del Shambhala emerge.*

*No puedes ir ahí, pues no es un lugar. Existe en las mentes y corazones de los guerreros de Shambhala. Y no puedes reconocer a un guerrero de Shambhala al verle, pues no portan uniformes o insignias, y no llevan estandartes para mostrar de qué lado están. No tienen torres de asalto a las que puedan subir para amenazar al enemigo o detrás de las que puedan descansar o reagruparse. Ni siquiera poseen un territorio al que consideren su hogar. Siempre deben moverse por las tierras de los bárbaros.*

*Ahora ha llegado el momento cuando un gran valor—valor moral y físico—es requerido de los guerreros de Shambhala, pues deben penetrar el corazón de los poderes barbáricos, para dismantelar sus armas, armas en todo el sentido de la palabra. Deben adentrarse donde los armamentos son fabricados e implementados, y también a los pasillos de poder donde las decisiones son tomadas.*

*Ahora los guerreros de Shambhala saben que estas armas pueden ser dismanteladas. Esto es porque son manomaya, que significa, «hecho por la mente». Lo que está hecho por la mente humana, puede ser deshecho por la mente humana. Los peligros que amenazan la vida en la Tierra no son impuestos sobre nosotros por ningún poder extraterrestre o deidades satánicas o un futuro predestinado. Surgen de nuestras propias decisiones, nuestras relaciones, nuestros hábitos de comportamiento y pensamiento.*

*Entonces este es el tiempo cuando los guerreros de Shambhala entrenan. ¿Cómo entrenan? Entrenan en el uso de dos armas. ¿Cuáles son? (Para transmitir las, el maestro de Joanna sostenía sus manos alzadas de la manera en la que los lamas sostienen los objetos rituales, el dorje y la campana, en las grandes danzas lama de su gente).*

*Un arma es la compasión; la otra es la sabiduría o la comprensión de la interdependencia radical de todo fenómeno. Ambas son necesarias. La compasión te da el combustible, la fuerza motivante, para ir a donde es necesario ir, hacer lo que se necesita hacer. En esencia, significa no temerle al dolor del mundo. Cuando no le tienes miedo al dolor del mundo, nada puede detenerte.*

*Pero por sí sola, esa arma no es suficiente: puede agotarte. Entonces necesitas la otra, el conocimiento de nuestro inter-ser.*

*Con esta sabiduría reconoces que esta no es una batalla entre los buenos y los malos; sabes que la línea entre el bien y el mal transita por el paisaje del corazón de todo ser humano. Sabes que estamos tan entrettejidos en el lienzo de la vida que incluso el acto más pequeño con una intención clara tiene consecuencias más allá de nuestra capacidad para medirlos o incluso verlos.*

*Por sí mismo, este conocimiento pareciera abstracto e indiferente, así que, para avanzar, necesitamos también del calor de la compasión.*

Estas dos armas del guerrero de Shambhala representan dos aspectos esenciales de El Trabajo Que Reconecta. Una es la experiencia ausente de miedo del dolor por el mundo. La otra es la comprensión de la conectividad radical de toda vida. Al cantar, los monjes tibetanos a menudo hacen gestos continuos con las manos o *mudras*. Frecuentemente estos *mudras* están representando la interrelación entre la compasión y la sabiduría—una danza que cada uno de nosotros puede personificar en nuestra propia manera.

### **El Trabajo Que Reconecta en contextos corporativos**

Las personas que trabajan en un contexto corporativo tienen un rol en el Gran Giro. Necesitamos su acceso, conocimiento, entendimiento, experiencia, competencias técnicas y fuerza del alma si vamos a dismantelar las estructuras de la Sociedad de Crecimiento Industrial.

Además, necesitaremos las capacidades de comunicación y movilidad que ahora poseen las corporaciones transnacionales al reclamarlas y adaptarlas para el bien común.

Para ser claros, llevar El Trabajo Que Reconecta al entorno corporativo amenaza sus códigos operativos en las siguientes maneras:

1. Ayuda a las personas a decir la verdad acerca de lo que ven, conocen y sienten que le está sucediendo a su mundo. Abre canales de retroalimentación y valida preguntas en torno a la toma de conciencia.

2. Expande el sentido de conexión individual con la trama de la vida. Quebranta la negación y la apatía, y abre corazones y mentes a cosmovisiones más allá de las Cosas de Costumbre.
3. Ayuda a crear confianza, solidaridad y una visión común entre los participantes, opuesta al aislamiento y obediencia inculcados por las corporaciones y los gobiernos controlados por corporaciones.

Por lo tanto, al llevar El Trabajo Que Reconecta al entorno corporativo nos confrontan por preguntas desconcertantes:

1. ¿Cómo podemos cultivar conexiones y ganar acceso sin perder de vista las comprensiones necesarias para el Gran Giro?
2. ¿Cómo evitamos que El Trabajo Que Reconecta se convierta en algo que solo se sienta bien y que mejora la moral sin generar un cambio estructural?
3. ¿Es posible como facilitadores protegernos de los pagos y la atención propios del glamur corporativo?
4. ¿Cómo podemos abordar «al elefante en el salón», la destrucción que se inflige en las personas y el planeta por la misma estructura en la que nos encontramos?

## CAPÍTULO 5

### GUIANDO EL TRABAJO QUE RECONECTA

*Ya que el conocimiento de una persona puede representar sólo un fragmento de la totalidad de lo que se sabe, la sabiduría puede ser alcanzada cuando la gente combina lo que ha aprendido...la defensa del mundo puede ser verdaderamente conseguida sólo por medio de la cooperación y la compasión...Nos convertimos humanos al trabajar juntos y al ayudarnos mutuamente.*

~ Paul Hawken

Nunca antes en la historia nuestros destinos habían estado tan entrelazados. Las crisis que encaramos son muy amplias y complejas para ser comprendidas por solo uno de nosotros, mucho menos para responder de manera adecuada. El hecho de que nuestro destino es un destino común tiene tremendas implicaciones. Significa que, al encararlo juntos, abierta y honestamente, redescubrimos nuestra pertenencia mutua y el poder para actuar.

Esta es la experiencia de la gente que se une mediante El Trabajo Que Reconecta. Aunque la efectividad de este trabajo puede ser explicada en términos de la teoría de sistemas, la psicología y las enseñanzas espirituales, su entero poder transformativo se descubre cuando lo practicamos juntos.

#### **El valor del trabajo grupal**

Los talleres proporcionan enfoque y duración. En la vida diaria los peligros globales a los que hacemos frente pudieran parecer muy amplios, muy aterradores, muy lejanos para ser discutidos a nivel personal sin que rápidamente se cambie de tema. Un taller es una isla de tiempo sin distracciones en la que podemos concentrarnos lo suficiente para explorar nuestras respuestas profundas a estas realidades. El grupo nos ayuda a sostener la mirada.



El trabajo en grupo provee soporte. Las emociones naturales evocadas en nosotros por el Gran Desmoronamiento son difíciles de lidiar por nuestra cuenta. El taller sirve como refugio y laboratorio en donde descubrimos que nuestras respuestas emocionales son compartidas ampliamente, trayendo un particular sentido de comunidad.

Los talleres ofrecen seguridad. En los ejercicios grupales practicamos comportamientos poco habituales en nuestra vida cotidiana. Aprendemos a escuchar los profundos sentimientos de los demás con respecto a este tiempo planetario sin necesidad de contradecirlos o corregirlos. Podemos expresar nuestros temores sin tratar de proteger a otros, y compartir nuestros sueños sin tener que explicarlos a detalle.

El trabajo en grupo apoya la expresión de la verdad. Las prácticas que utilizamos nos permiten decir la verdad de lo que sentimos, sabemos y observamos acerca de lo que le sucede a nuestro mundo, sin necesidad de explicar o defendernos. Existen cosas que de verdad necesitamos escucharnos expresar.

*Las raíces de mi agonía y desesperanza personal radican en haber pasado meses a la vez en estrecha proximidad con armas de inconmensurable fuerza destructiva. Esa experiencia me llevó a un patrón de represión de mis sentimientos más profundos acerca de la existencia y el posible uso de armas nucleares. El taller proporcionó un refugio seguro y con un contenido altamente relevante, que por primera vez me permitió afrontar mis sentimientos, sin correr. Estoy profundamente agradecido por la oportunidad de comenzar a re-sensibilizar una parte de mí que se había anestesiado, y llevar ese dolor como la base de un verdadero crecimiento espiritual y una nueva dirección en mi vida.*

~ Comandante de un submarino nuclear

El trabajo en grupo es sinérgico. Lo que ocurre en la vida de un grupo, aunque sea por un periodo corto de tiempo, se desarrolla de maneras impredecibles y creativas. A partir de las interacciones, se tejen conexiones que son únicas de cada mezcla particular de personas. La sinergia de un grupo revela la naturaleza colaborativa de la vida misma.

El trabajo grupal genera comunidad. El taller provee el marco para iniciar relaciones continuas y esfuerzos conjuntos. Los participantes suelen permanecer en contacto para ofrecerse apoyo mutuo y colaboración. Incluso si no nos vemos de nuevo, experimentamos una nueva

apertura y honestidad en nosotros mismos cuando nos encontramos con otras personas; el sentimiento de comunidad se traslada a nuestra vida diaria.

Los grupos de trabajo conjunto exhiben características sistémicas. Los grupos se vuelven más integrados y, al mismo tiempo, se expresan con una mayor diferenciación. Esto les permite exhibir un aumento de cohesión y, en la misma medida, una mayor flexibilidad.

### **Tareas del facilitador**

¿Entonces, cómo es que facilitamos? ¿Cuáles son nuestras responsabilidades como guías? En esencia, nuestro trabajo es proveer los procesos que ayudan a la gente a darse cuenta de su dolor por el mundo, su interconexión con toda vida y su poder para tomar parte en el Gran Giro. Para que esto suceda, nuestras labores incluyen:

1. Crear un espacio seguro en el que las personas puedan confiar en sí mismas y en los demás.
2. Exponer los objetivos del taller en el contexto de la espiral.
3. Ayudar al grupo a mantenerse enfocado en el trabajo por hacer.
4. Explicar y guiar los ejercicios, trabajando con las limitantes de tiempo, de una manera no apresurada, pero tampoco extendida.
5. Transmitir los supuestos básicos y las bases conceptuales del trabajo, con ilustraciones de los campos de interés con los que estés familiarizado.
6. Participar en las prácticas que ofreces cuando sea posible; no te mantengas distante.
7. Ayudar a que el grupo se divierta.

### **Bases de una buena facilitación**

Sintiendo el impacto de su experiencia en un taller, las personas suelen compartir de inmediato algunas de las prácticas. Si no tienen tiempo para explorar la teoría y práctica del trabajo en profundidad, corren el riesgo de ser superficiales e incluso

engañosos. Las siguientes directrices te ayudarán a desarrollar tus habilidades y conocimientos base:

**Experiencia y comprensión de El Trabajo Que Reconecta.** Lo mejor es que hayas participado en varios talleres y estudiado este libro, especialmente los primeros capítulos. La teoría y la práctica forman un cuerpo integrado de trabajo. Un solo ejercicio por sí mismo no es el trabajo; las cuatro etapas de la espiral (véase el capítulo 4) son esenciales.

Una manera eficaz y agradable para prepararse para guiar el trabajo es esta: forma un grupo de estudio/práctica de dos o más participantes (de seis a ocho es ideal) para estudiar este libro juntos. Para cada sesión, rota la guía, discute una sección de teoría (léela con anticipación) y ensaya un ejercicio.

**Habilidades básicas de facilitación.** Para guiar un grupo en un proceso de aprendizaje interactivo, necesitas ciertas habilidades básicas:

1. Confianza al presentar ideas, historias y ejercicios.
2. Notar e interpretar la retroalimentación provista por las señales no-verbales, así como por medio de comentarios y preguntas.
3. Escuchar genuina y activamente las ideas y respuestas de los participantes.
4. Moderar y coordinar diálogos y actividades.

*¿Cómo me atrevo a desalentarme en el trabajo  
por algo tan trivial  
como el miedo al fracaso personal?  
~ Paul Williams*

Activismo comprometido. Para comprender la cruda realidad de los desafíos de hoy, es necesario participar de forma activa en las tres dimensiones del Gran Giro. Esto es esencial para una comprensión práctica de lo que está haciendo el capitalismo corporativo a nuestro mundo, y de las dificultades que sufren los activistas. Facilitar un taller no cumple este requisito.

## **Aptitudes de un excelente guía**

Ciertas aptitudes de tu parte ayudan a que la gente experimente El Trabajo Que Reconecta como algo auténtico y real. A su vez, estas capacidades aumentan a medida que facilitas el trabajo.

Demuestra calidez y respeto hacia la gente en tu taller. Confía en su voluntad de ser honestos y estar presentes en este tiempo de crisis. La práctica de Joanna es que, al entrar al cuarto, observa a todos los participantes como un *bodhisattva*, el héroe del budismo que busca el bienestar de todos los seres.

Desde esta confianza fluye tu naturalidad y espontaneidad. El dolor por el mundo es normal e inevitable, como el empaparse por una tormenta — no es la gran cosa. El humor surge, tan fácil como las lágrimas, y lo hace también una auto-revelación de tipo informal. Sin esta naturalidad, un tono de sentimentalismo o drama puede colarse y debilitar la labor.

Tu propia autenticidad emocional como guía es, por supuesto, esencial. Por esta razón, es importante que el guía participe, en la medida de lo posible, en el trabajo experiencial, en vez de dirigir desde el margen o mantenerse alejado como un observador. De lo contrario, tu facilitación correrá el riesgo de sentirse controladora o incluso manipuladora. Asegúrate de que hayas realizado tu propio trabajo de desesperanza antes de intentar facilitar el de otros. Si no te has permitido a ti mismo «tocar fondo», existen dos riesgos. Uno es el miedo a estas emociones. El otro es el voyerismo. Un guía que no ha sondeado sus propios sentimientos de tristeza, agobio y futilidad corre el riesgo de utilizar las expresiones de los demás como un escape indirecto de sus propios sentimientos.

Con confianza y comodidad en el trabajo viene la flexibilidad. El diseño preliminar de un taller puede ser impecable, pero su despliegue se desplomará si no puedes responder a las necesidades imprevistas y a las oportunidades que surjan. Tu capacidad como guía para pensar sobre la marcha y «cambiar de caballo a medio galope» crece desde tu entendimiento de los supuestos básicos de El Trabajo Que Reconecta.

Podrías usar un Post-it® en el capítulo 4 y leer la sección con ese título antes de cada taller.

No hay fórmula perfecta que nos indique cuándo mantener una mano firme y cuándo dar espacio a acontecimientos inesperados. Aquí, la espiral que presentas con palabras y de forma gráfica al inicio del taller puede ayudarte a mantenerte en curso mientras se incorpora material nuevo.

Para que labores como guía mientras te involucras en el trabajo requiere de dos niveles de conciencia. En un nivel participas al 100% en el proceso, y por otro, estás escaneando al 100% el grupo en su totalidad. Con fortuna, eso no es tan difícil como podrías pensar.

## **Fomentando una participación plena**

Un buen taller es una empresa altamente participativa; ahí radica su poder de conectar, informar y vigorizar. Uno de los regalos más grandes que un guía puede ofrecer a los participantes es la oportunidad de que se escuchen a sí mismos y a los demás.

Objeto de expresión. En el grupo, algunos individuos tienden a dominar y algunos se mantienen callados, mientras que otros esperan impacientemente a tomar la palabra a como dé lugar. Un objeto de expresión pasado alrededor del círculo o tomado del centro por la persona que desea hablar, ayuda a la gente a tomar turnos y a que el ritmo disminuya, mejorando la atención.

Compartiendo el tiempo. Cualquier facilitador sabe acerca de los dilemas del tiempo. Deseamos respetar a todo el que hable, pero muy seguido ocurre que mientras avanzamos en el círculo, cada frase toma un poco más, reduciendo el tiempo para las demás actividades. Para contrarrestar esta tendencia, pide brevedad y claridad desde el inicio. Molly en ocasiones advierte al grupo que les recordará acerca de la brevedad aproximadamente a un tercio del recorrido, especificando el punto exacto del círculo, para que, cuando el recordatorio llegue, el orador anterior no se sienta criticado.

Otro método para cuidar el tiempo consta de un reloj que es pasado en silencio a la persona que habla cuando su tiempo se ha acabado, por ejemplo, en un minuto o dos.

Al terminar su participación lo sostiene mientras la persona a su lado habla, y se lo pasa sólo cuando el tiempo de esta ha terminado, y así sucesivamente. Este confiable método hace que todos en el grupo compartan la responsabilidad.

Las personas pueden expresarse con mayor soltura cuando se les divide en pequeños grupos o en parejas. Algunas veces la conversación libre y con mucho intercambio es adecuada, pero puede desviarse por tangentes y hacer uso de todo el tiempo disponible. Para ayudar a que las personas tomen turnos, pudieras indicar cuánto tiempo disponible tienen y señalar cuando el tiempo de cada persona culmine. Puedes dejar algunos minutos al final para dar cabida a una conversación con todo el grupo. Los grupos también pueden manejar su propio tiempo, pasando un reloj como en el círculo grande.

Permitiendo el silencio. Alienta a los participantes a que también hagan uso del silencio. En la quietud pueden escuchar su cuerpo o lo que está por debajo de las palabras que expresan o lo que espera ser articulado. Cuando otros se apresuran y hablan justo después que alguien ha compartido sus sentimientos más profundos puede disipar la intensidad y el significado del momento.

Varía las modalidades y el ritmo. Mantén un equilibrio entre actividades verbales y no verbales, entre sentarse y moverse, entre el trabajo en el grupo grande y en constelaciones pequeñas. Tales alteraciones animan a las personas y permiten una variedad de estilos de aprendizaje.

Pasa algún tiempo afuera. Envía a los participantes en una misión, como buscar un objeto para su uso en un ejercicio, en una caminata silenciosa, o realiza una práctica grupal afuera. La caminata del espejo, el consejo de todos los seres, la pila del dolor y el juego de sistemas surgieron en lugares al aire libre.

Toma el pulso. Como guía, necesitas saber lo que está pasando con la gente en tu taller. ¿Se sienten inquietos, ansiosos, cansados? Si no es claro para ti, averígualo y pregunta. El propio acto de preguntar ayuda a la gente a sentirse más comprometidos y responsables.

Lluvia de ideas. La lluvia de ideas puede hacernos sentir que somos células nerviosas interactuando en una red neuronal — poniendo en marcha el «poder con». La lluvia de ideas es una práctica familiar, pero, aun así, enumera las reglas cada vez que la utilices:

1. No censures, expliques o defiendas tus ideas.
2. No evalúes o critiques las ideas de los demás.
3. Guarda el debate para después.

*El punto de inflexión fue para mí cuando dejé de hablar y sólo observaba, cuando tomé esa mano [en el ejercicio “La cuna”] y comprendí, por primera vez en mi vida, el simple milagro del ser humano.*

~ Ingeniero y participante del taller

## **Trabajando con emociones fuertes**

Este trabajo trae emociones poderosas a la superficie que no estamos acostumbrados a expresar entre personas relativamente desconocidas. Las siguientes indicaciones son esenciales en El Trabajo Que Reconecta:

1. Respeto a los sentimientos de la gente. Recuerda que el enojo, la tristeza, el miedo y la culpa son respuestas naturales al sufrimiento de otros seres y al deterioro de nuestro mundo. Cuando estas respuestas surjan, no te apresures a ofrecer consuelo y disuade a otros a hacer lo mismo. Tu propia presencia, aceptación y el mero hecho de confrontar estos sentimientos es suficiente. Las descargas emocionales toman distintas formas. Las lágrimas y los gritos liberan tensión e integran una amplia gama de sentimiento. Como hemos aprendido de la terapia evaluativa, los bostezos y las risas son formas de liberación y no deben ser tomados como señales de indiferencia o aburrimiento.
2. Confía en la capacidad de liberación emocional de las personas, sabiendo que siempre pueden elegir detenerse. Recuerda que las emociones derivadas de la conexión y la preocupación por nuestro mundo nos llevan a un territorio común y de pertenencia mutua. Esto en contraste con las personas que se dejan llevar y, con ojos cerrados, gritan y

giran hacia un terror o infierno privado. Esta última conducta sucede muy rara vez en El Trabajo Que Reconecta, pero sí parece estar ocurriendo, acude a la persona inmediatamente, tócala y dile con firmeza que abra sus ojos. Continúa con preguntas acerca de quién son y en dónde se encuentran en el momento presente.

3. Respeta las defensas y las resistencias. No dejes que ningún participante del taller sienta presión por mostrar alguna emoción. La catarsis es sana, pero en este trabajo la expresión externa de emoción no es la medida del interés o preocupación de la persona.

Los hombres tienen defensas particularmente fuertes, como Doug Hitt observó:

*los códigos sociales en contra de la expresión de nuestros sentimientos acerca de lo que le está sucediendo a nuestro mundo deben ser particularmente eficaces y punitivos para acorralar a los hombres. La máquina de guerra/corporativa/industrial nunca podría tolerar una población de hombres con bucles de retroalimentación emocional intactos. Vi que palabras como «sentimientos» o «dolor» activan los códigos sociales de alarma. Utiliza mejor «decir la verdad». Este es un tipo de llamado a armas tomar de la energía masculina y elude los códigos relacionados a «compartir los sentimientos».<sup>1</sup>*

4. Recuerda participar en el proceso. Actuar como guía y al mismo tiempo expresar la gama completa de tus propios sentimientos es complicado, pero no es difícil una vez que eliges hacerlo.

5. Confía en la empatía del grupo. A medida que las personas escuchan su profundo dolor por el mundo, la empatía y el cariño surgen. Mantente receptivo al juego de este apoyo mutuo, y déjalo que te recuerde que los participantes aprenderán y recibirán tanto de los demás compañeros como de ti.

### **Pautas para guiar rituales<sup>i</sup>**

\* Una característica que define a un ritual es que invita a los participantes a hablar arquetípicamente, es decir, a hablar como parte de un todo más amplio y sagrado. Nuestras experiencias individuales, necesidades y perspectivas se mantienen dentro de dicha conciencia. Esa conciencia más incluyente tiende a liberarnos de las garras de un sentido híper-individualizado del yo.



\* Desde el principio de los tiempos, los rituales han sido una parte común de la vida. Así, como guía, asume una autoridad natural sin alterar tu actitud. No te vuelvas pesado al respecto. No asumas un tono especial o piadoso de voz; eso solo desalienta a la gente.

\* Hazte de un co-facilitador o asistente que te ayude a escanear el grupo y asista en el raro caso de que alguien necesite atención individual o abandone el cuarto de emergencia.

\* Espacio ritual y demarcación del tiempo. Realiza todas las preparaciones y da todas las instrucciones para el ritual antes de su inicio. Si existe la posibilidad de que las personas pudieran llegar tarde, pide que alguien se siente cerca de la puerta para que calladamente provea instrucciones a los rezagados.

\* Comienza cada ritual con una dedicación formal para aclarar la intención colectiva de la ocasión. Por ejemplo, «que nuestra sincera participación en esta ceremonia sirva a todos los seres y nos fortalezca para el Gran Giro».

\* Después de la dedicación y, a manera de un portal de sonido para el ritual, puedes invitar al grupo a que entone la sílaba semilla AH (por un medio minuto aproximadamente), explicando que AH representa todo lo que aún no se ha hablado, y a todos aquellos que no tienen voz.

\* Una vez que el ritual ha comenzado, tú como guía participa plenamente en él. Recuerda los dos niveles de conciencia descritos anteriormente.

\* El final del ritual debe ser igualmente claro y definitivo. Puedes tocar una campana o un gong. Puedes invitar gestos ceremoniales, como las postraciones; postraciones a la Tierra con la cabeza y las manos en el suelo (devolviendo la energía), postraciones a los ancestros y los seres del futuro, postraciones entre los participantes. Puedes honrar la profundidad y la intención del ritual y conectarlo explícitamente con el resto del mundo. Puedes tomar prestado de la práctica budista de dedicación de mérito, lo que significa compartir los beneficios de la práctica con todos los seres.

\* Asegúrate de que la gente tenga suficiente tiempo, sin prisas, para hacer la transición hacia la conversación ordinaria.

## **Lugar del taller y acuerdos**

Los talleres se han llevado a cabo en iglesias, escuelas, clínicas, ayuntamientos, retiros o conferencias y en las puertas de entrada de sitios de pruebas nucleares y minas de uranio. Su duración ha variado desde una hora y media hasta una semana o diez días. Pueden ocurrir sólo una vez o formar parte de una serie durante un periodo de tiempo. Los talleres han variado en tamaño desde unas cuantas personas hasta cien o más.

Querrás tener un lugar resguardado de interrupciones externas y con suficiente espacio para permitir a la gente moverse con facilidad. Sin embargo, se han realizado talleres memorables en recintos pequeños, como un pequeño cuarto de hotel, y en espacios públicos ruidosos, como en la esquina de una cafetería escolar.

El acceso a la naturaleza en algunos ejercicios y los recesos ayuda a los participantes a reconectar con el mundo más-que-humano. Mientras más de nosotros sucumbimos a sensibilidades ambientales, intentamos que los talleres ocurran en un lugar mínimamente tóxico, sin vapores de pintura fresca, alfombra nueva o químicos de limpieza. En nuestra publicidad pedimos que los participantes se abstengan de usar perfumes, e insistimos que las áreas de fumar sean limitadas a espacios abiertos lejos de los accesos. Si es posible, buscamos lugares de fácil acceso para sillas de ruedas. En el caso de talleres de varios días, nos aseguramos que haya una opción de dieta sana y vegetariana.

Pon atención a la estética del lugar. Algunos guías les gustan crear un altar, invitando a la gente a contribuir con un objeto especial o fotos. Flores y plantas siempre embellecen un salón y nos recuerdan del mundo natural más allá de las paredes. Si es posible, organiza las sillas y cojines a manera de círculo o en arcos concéntricos para grupos más grandes.

Otros elementos de tu lista de verificación pueden ser: rotafolios y marcadores; sistema de sonido si es necesario; lista de participantes; libros y materiales relevantes; cualquier suministro de arte requerido.

## Dinero

Y luego está la cuestión del dinero. En el mejor de los casos, no necesitaríamos que nos paguen para hacer este trabajo. No obstante, muchos de los facilitadores necesitan dinero para su propia manutención y para cubrir los gastos, por lo que cobran una tarifa y ofrecen becas para los que no lo pueden costear. Si un taller es ofrecido por medio de una institución, a menudo hay cargos adicionales por el uso de las instalaciones y/o comidas y hospedaje, y la tarifa debe ajustarse en consecuencia. A veces, los talleres son ofrecidos para recaudar fondos para una causa específica, en donde los facilitadores donan sus servicios. Nuestro colega John Seed pide a las personas que donen a una campaña determinada al final del taller. Las personas que quieren ayudar a crear una economía de regalo, pueden ofrecer un taller gratuito para su comunidad y aceptar *dana* (un término hindú y budista para la generosidad o el dar) en forma de dinero, servicios en especie o en horas de banco de tiempo. Considera tus propias necesidades y recursos, así como los de la comunidad a la hora de decidir si es que se cobra y cuánto.

## Abriendo el taller

Los comienzos marcan el tono de lo que vendrá. Este es el tiempo en el que los participantes escuchan con más atención, aprenden las reglas del juego y obtienen una sensación inicial del trabajo. Los siguientes pasos ayudan a crear una atmósfera de apertura, seguridad y respeto mutuo:

1. Saluda a los participantes individualmente, aunque sea por un momento. Joanna tiene la costumbre de entrar en contacto brevemente con cada persona, a manera que se presenta y escucha sus nombres. Esto les hace saber que su presencia es apreciada, y ayuda a Joanna a relajarse en un sentimiento de conexión.
2. Ayuda a que los participantes se relajen. Puede que las personas se presenten con una mezcla de sentimientos y una medida inicial de tensión e incomodidad. Algún movimiento corporal (pararse, estirarse o respirar profundamente) disminuye las tensiones y ayuda a que la gente se sienta más alerta e involucrada. Cantar también es excelente.
3. Clarifica la logística. Comunícales a los asistentes cuándo serán los recesos y dónde se

encuentran los baños. Limita la comida y bebidas a los recesos, y reserva el tomar notas y las grabaciones para las secciones de clase del taller.

4. Asegura los acuerdos. Pide a los participantes que acepten ciertas reglas básicas, tales como: participación de manera completa, cancelar el uso del teléfono, puntualidad y confidencialidad.

5. Dedicar el trabajo. Verbaliza formalmente la intención del grupo de que el trabajo sirva para la sanación del mundo y para el Gran Giro hacia sociedades que sustentan y celebran la vida.

6. Ayuda a los participantes a entrar en plena presencia. El taller requiere la atención completa de todos, así que con frecuencia iniciamos con una invitación como esta: «Muchos de nosotros nos apresuramos para llegar aquí y tal vez dejamos algunas tareas pendientes y no hicimos algunas llamadas que teníamos que hacer. Veamos estos asuntos sin terminar con el ojo de nuestra mente...y ahora pongámoslos en un estante y dejémoslos allí hasta las cinco de la tarde».

7. Clarifica el propósito del taller. Asegúrate de que la gente comprenda que el propósito que nos reúne es explorar nuestras reacciones internas a la condición del mundo, y prepararnos para tomar parte en su curación. No es una discusión o debate de las causas de la crisis global, ni tampoco para ponernos de acuerdo en las mejores acciones colectivas. Hazles saber que será un taller interactivo con una variedad de ejercicios experienciales.

8. Afirma la presencia y el poder de los sentimientos. Reconoce desde el comienzo que nuestras reacciones al crítico estado de nuestro mundo están inevitablemente cargadas de emoción. Y afirma que está bien sentir. Sentir tristeza, ira y miedo es apropiado, y este es un lugar seguro para hacerlo.

9. Haz que los participantes se presenten. Después de tus comentarios iniciales, tan breves como la claridad lo permita (diez minutos son suficientes), deja que los asistentes se escuchen entre sí. Es posible que lleguen a compartir información profunda incluso cuando se presentan.

10. Presenta la espiral como el mapa del taller. Es de utilidad dibujar la espiral en vivo, escribiendo cada fase a manera que la describes de forma breve. Puedes remitirte a esta configuración a lo largo del taller. A algunos facilitadores les gusta presentar la espiral después del trabajo inicial de gratitud.

## **Cerrando el taller**

Un proceso completo y enfocado respeta la profundidad de la experiencia y la comunicación que ha ocurrido.

Toma atención de terminar a tiempo para que la gente con compromisos previos no se vaya antes de que los demás terminen; hazlo como parte de tu compromiso con el grupo. Lleva a cabo la clausura oficial, y la gente puede seguir platicando informalmente (quizás al tiempo que ayudan con la limpieza).

Al completar el círculo al final del taller, honramos la mutualidad que los participantes han experimentado. Algunos puntos que quizá desees realizar en tus comentarios finales son:

\* Los profundos sentimientos experimentados aquí surgirán en los días por venir, así que tómense el tiempo necesario para la reflexión y recuerden respirar.

\* Aunque quizá este círculo particular no se reúna de nuevo físicamente, seguirá siendo parte de nuestras vidas. Deja que las personas miren alrededor del círculo, valorando lo que han aprendido unos de otros y lo que quisieran los unos de los otros en el futuro.

\* A continuación, puedes invitar breves palabras de cierre por parte del grupo, y finalizar con una canción, un poema o en silencio. Otras formas de cerrar un círculo se describen al final del capítulo 10.

## **Evaluación**

En nuestros años como facilitadores, las evaluaciones de los participantes siempre han proporcionado retroalimentación importante. Esta retroalimentación afirma fortalezas de las que pudiéramos haber dudado, indica habilidades en las que necesitamos

trabajar y genera nuevas ideas para futuros talleres. La retroalimentación también ofrece a los participantes una oportunidad inmediata para contribuir al trabajo.

Las evaluaciones pueden hacerse de forma escrita e individual o como una actividad grupal, generalmente antes del círculo de cierre. Si se escriben, provee a los participantes preguntas abiertas como: «¿qué te pareció más útil?», «¿y menos útil?», «¿qué cambios sugerirías?».

Las evaluaciones realizadas colectivamente y de manera oral son más rápidas (diez minutos puede ser suficiente). Como una disfrutable lluvia de ideas de alta energía, las evaluaciones generan más elementos de respuesta. Una forma eficaz de ello son tres amplias columnas en rota folio o pizarrón, la primera con un signo de más (por lo que les gusto a los participantes), la segunda con un signo menos (por lo que no funcionó para ellos) y la tercera con una flecha (para cambios sugeridos). A manera de lluvia de ideas, los elementos ofrecidos no están sujetos a ser debatidos, discutidos o defendidos — solo advertidos — y por tanto, surge a menudo una rica mezcla de reacciones contrastantes. La misma actividad puede aparecer tanto en las columnas más y menos, según distintas evaluaciones de las personas. En este enfoque, los participantes pueden notar la variedad de respuestas, y son menos propensos a generalizar a partir de su experiencia individual.

### **Seguimiento**

Las personas querrán ser capaces de mantenerse en contacto con los demás después del cierre del taller. Puedes fomentar esto de varias maneras, como:

1. Lista de participantes. Haz que los participantes se registren (con direcciones postales, números de teléfono y correo electrónico) cuando lleguen o al final del taller. Envía copias a todos por correo electrónico, omitiendo cualquier persona que prefiera no ser incluida. Pide a los participantes que usen “cco” cuando manden un email al grupo.
2. Información sobre recursos locales y acciones. El final de un taller es un buen momento para compartir información sobre las organizaciones y proyectos en los que la gente puede involucrarse. Provee materiales pero no contratos. Coloca las cartulinas u hojas donde los

participantes puedan escribir más recursos y acciones; esto es preferible a un montón de anuncios.

3. Sesión de seguimiento. Una reunión aproximadamente una semana después del término del taller permite crear comunidad. Tales sesiones de seguimiento pueden generar un estudio/práctica grupal para repasar este libro, discutiendo una sección de teoría (leerla con anticipación) y ensayando un ejercicio en cada sesión.

### **Apoyo continuo del guía**

Al encontrarse con participantes del taller que han expresado un interés por convertirse en guías, a Joanna le gusta emparejarlos y darles el siguiente ejercicio de frases abiertas:

\* La idea de mi facilitación de El Trabajo Que Reconecta es totalmente absurda porque...

\* La idea de mi facilitación de El Trabajo Que Reconecta es la cosa más natural del mundo porque...

Estas dos frases abiertas son revitalizantes incluso para nosotros los viejos. Dadas las abrumadoras realidades que contemplamos en los talleres, y dado lo absurdo que son las fantasías de una solución segura, es difícil para un guía evitar sentimientos de incompetencia. Al mismo tiempo, si somos honestos acerca de por qué esto es así, y podemos aceptarlo, somos entonces facilitadores naturales de El Trabajo Que Reconecta.

Por tanto, si estás haciéndolo correctamente, es fácil no estar seguro acerca de tu grandiosidad como facilitador. Abre tus ojos, una y otra vez, a la riqueza de apoyo que tienes a tu disposición.

El sagrado cuerpo viviente de la Tierra. Todo lo que somos y sabemos y siempre tendremos proviene de la madre Tierra. Ese hecho es nuestra verdadera naturaleza y máxima seguridad. Descansa en ello. Nos une con los ancestros y los seres del futuro, y con cada persona que asiste a un taller. La conciencia de ello se profundiza a través de las prácticas en este libro como: las cuatro moradas, la trama de la vida, la gran bola de mérito y la meditación de la muerte.

La suficiencia del servicio. Como otros sabios han observado, los que estamos ahora en servicio a nuestro planeta no sabemos si somos asistentes del lecho de muerte de la vida en la Tierra o parteros de una nueva era. Ambas vocaciones tienen características similares: un sentido de reverencia, una atención plena a cada momento, un adelgazamiento del velo entre la vida y la muerte. Sin importar el lado de la moneda que estemos representando, estamos bendecidos por estar al servicio.

Facilitadores de El Trabajo Que Reconecta. A medida que te embarcas en este camino, aquellos que ya son guías de El Trabajo Que Reconecta son recursos para ti. Puede que ya conozca a alguien, y es fácil localizar a más guías por medio de: [workthatreconnects.org](http://workthatreconnects.org). Otros se pueden encontrar a través del Great Turning Times y [ActiveHope.info](http://ActiveHope.info).

Canciones que son especialmente útiles para El Trabajo Que Reconecta han sido reunidas por Gretchen Sleicher en su [SongsfortheGreatTurning.org](http://SongsfortheGreatTurning.org).

Están apareciendo webinars de El Trabajo Que Reconecta como los que ofrece Barbara Ford y Chris Johnstone: [gaiaworkshops.net](http://gaiaworkshops.net), [ActiveHope.info](http://ActiveHope.info) y [wtrtrainingsinUK.org](http://wtrtrainingsinUK.org).

Videos. Películas de Joanna explicando y demostrando El Trabajo Que Reconecta en el 2004 están disponibles en línea. Míralas o descárgalas de: [univ-great-turning.org/study-areas-by-person/joanna-macy/](http://univ-great-turning.org/study-areas-by-person/joanna-macy/). También en:

[vimeo.com/channels/workthatreconnects](http://vimeo.com/channels/workthatreconnects).

Los beneficios de un grupo de estudio del libro son mencionados en el capítulo 10. Juntar unos cuantos amigos y vecinos y explorar capítulos de *Nuestra vida como Gaia* o de *Esperanza activa* en los que en cada sesión se incluye diálogo y la facilitación de un proceso ha demostrado ser un buen campo de entrenamiento para los guías.

A medida que te sientas más cómodo en el papel de guía, puedes tomar inspiración de otros guías que han adaptado El Trabajo Que Reconecta para fines específicos:



\* Como Kathleen Sullivan ha hecho con el cyber school bus bajo el patrocinio de las Naciones Unidas, adaptando las prácticas básicas para la enseñanza de desarme nuclear en el aula: [cyberschoolbus.un.org](http://cyberschoolbus.un.org).

\* Como Sarah Vekasi ha hecho en la pionera vocación del eco-capellán, para apoyar más plenamente a las personas de Appalachia que luchan contra la minería de carbón a cielo abierto: [ecochaplaincy.net](http://ecochaplaincy.net).

\* Como Barbara Hundshammer ha hecho al traer el trabajo corporal al trabajo (véase el apéndice D).

\* Como Louise Dunlap ha hecho en sus cursos y grupos de escritura, con prácticas de escritura que se mueven a través de la espiral (véase el apéndice D).

\* Como Eleanor Hancock, Kristin Barker y otros colegas de El Trabajo Que Reconecta han hecho al crear White Awake para despertar la conciencia en torno a cuestiones de raza y privilegio blanco: [whiteawake.org](http://whiteawake.org).

\* Como Gunter y Barbara Hamburger y sus colegas a lo largo de Alemania han hecho en sus entrenamientos de múltiples sesiones, hasta de un año de duración, en El Trabajo Que Reconecta (también llamado trabajo de ecología profunda). Consistiendo de seis a ocho fines de semana residenciales, estos entrenamientos incluyen un proyecto individual y un intensivo de diez días con una búsqueda de la visión: [holoninstitut.de](http://holoninstitut.de).

Por encima de todo, recuerda que El Trabajo Que Reconecta evoluciona a través de nuestra práctica compartida, con todo y errores.

\*\*\*

i. Las practicas que consideramos rituales, y que conducimos como tal, son: reportando al jefe Seattle, el bestiario, la pila del dolor, el mandala de la verdad, el ritual de la desesperanza, el cuenco de lágrimas, la danza para desintegrar al ego, la consulta del bodhisattva, el consejo de todos los seres, cosechando los regalos de los ancestros, la práctica de la séptima generación.

## CAPÍTULO 6

### PROCEDIENDO DESDE LA GRATITUD

*Solo el vivir es sagrado,*

*Ser, es una bendición*

~ Rabbi Abraham Heschel

*Todo es gracia. Todo lo del Universo—todo lo que ha producido desde el carbono en mi cuerpo, mi propio cuerpo, los árboles que brillan fuera de mi ventana, las abejas que vuelan recogiendo polen—es gracia si así lo reconocemos. Está ahí para nosotros.*

~ Hermana Miriam MacGillis

Hemos recibido un regalo inestimable. Estar vivo en este hermoso universo auto-organizado, participar en la danza de la vida con sentidos para percibirlo, pulmones para respirarlo, órganos que extraen alimento de él, es una maravilla más allá de las palabras. Y es, además, un privilegio extraordinario recibir una vida humana, con esta conciencia auto-reflexiva que brinda atención a nuestras propias acciones y a la capacidad de elección. Nos permite elegir participar en la curación de nuestro mundo.

#### **Gratitud: Puntos clave de enseñanza**

1. El impulso originario de todas las tradiciones religiosas y espirituales es **la gratitud por el regalo de la vida**. Sin embargo, damos por sentado este regalo de la vida, que quizás es por eso que muchos caminos espirituales comienzan con dar las gracias para recordarnos que, a pesar de todos nuestros problemas y preocupaciones, nuestra existencia en sí misma es una gracia benéfica que se nos ha dado.

En el budismo tibetano, por ejemplo, nos detenemos al comienzo de la práctica meditativa y reflexionamos acerca del valor inapreciable de una vida humana. Esto no se

debe a que los humanos somos moralmente superiores a otros seres, sino porque podemos cambiar el karma. En otras palabras, con una conciencia auto-reflexiva, tenemos la capacidad de elegir: hacer un balance de lo que estamos haciendo y cambiar las direcciones. Puede que hayamos dependido principalmente del instinto durante eones como otras formas de vida, pero ahora por fin se nos concede la capacidad de considerar, juzgar y elegir. Tejiendo nuestros cada vez más complejos circuitos neuronales en el milagro de la auto-conciencia, la vida anhela a través de nosotros la capacidad de conocer, actuar y hablar en nombre de una totalidad más amplia. Ahora ha llegado el momento en el podemos entrar conscientemente al baile por decisión propia.

2. En tiempos de agitación y peligro, **la gratitud nos ayuda a estabilizarnos y enraizarnos**, nos lleva a la presencia y nuestra plena presencia es tal vez el mejor ofrecimiento que podemos brindar a nuestro mundo.

En la práctica budista, esa primera reflexión sobre el inapreciable valor de la vida humana es seguida inmediatamente por una segunda; su brevedad. «La muerte es segura, el momento de la muerte es incierto». Esta reflexión nos despierta al regalo del momento presente: aprovechar esta irrepetible oportunidad de estar vivo, en este momento.

3. Que nuestro mundo esté en crisis, al punto donde la sobrevivencia de la vida consciente en la Tierra esté en duda, de ninguna manera disminuye la maravilla de este momento presente. El gran secreto a voces es este: **la gratitud no depende de nuestras circunstancias externas**. No depende de si nos gusta el lugar en el que estamos o si aprobamos aquello que enfrentamos. Por el contrario, a nosotros se nos concede el gran privilegio de disponibles a participar, si así lo decidimos, en el Gran Giro. Podemos permitir que las dificultades de este tiempo alisten toda nuestra fuerza, sabiduría y valentía para que la vida pueda continuar.

4. **La gratitud es políticamente subversiva** dentro de la Sociedad de Crecimiento Industrial, nos ayuda a inocularnos contra el consumismo del que depende el capitalismo corporativo. Sirve de contrapeso a la insatisfacción de lo que tenemos y somos, a las ansias y la necesidad instigadas por la economía política.

5. La gratitud es el núcleo de la cultura indígena de la Isla Tortuga (América del Norte). Entre los Haudenosaunee en particular, **la gratitud se considera como un deber sagrado**. Al comienzo de prácticamente toda reunión o ceremonia, se reconoce y agradece («palabras que anteceden a todo lo demás») a todo lo que da vida: desde nuestro hermano mayor, el Sol, hasta el agua, los vientos, las plantas, los animales y la abuela luna.

Tal vez esta práctica puede ayudarnos a comprender el notable respeto y la dignidad de los pueblos nativos que no han sido derrotados por siglos de promesas incumplidas y genocidio cultural. Parecería que la gratitud—y la dignidad y el respeto a uno mismo que engendra—los ha ayudado a sobrevivir. Y esto es una inspiración para todos nosotros cuando enfrentamos el Gran Desmoronamiento y el sufrimiento que conlleva.

Hay mucho por hacer, y el tiempo es muy corto. Podemos proceder, por supuesto, a partir de una desesperanza sombría e iracunda. Pero nuestras actividades proceden más fácil y de forma productiva desde una actitud de agradecimiento, ya que nos permite descansar en nuestros poderes más profundos.

*Que la belleza que amamos sea lo que hacemos.*  
*Hay cientos de maneras de arrodillarse y besar el suelo.*  
~ Rumi

### Prácticas

Proceder desde la gratitud empieza con la cálida bienvenida por parte del guía a cada participante. Evocar desde el principio el amor que compartimos por la vida en la Tierra nos relaja y nos anima a todos. Y también nos conecta con nuestro dolor por el mundo, porque reconocer lo que atesoramos desencadena el conocimiento del peligro que les aqueja.

En cuestión de comentarios e instrucciones, ten cuidado de no decirle a la gente qué sentir. Esto aplica en cada etapa de la espiral; en esta etapa, expresar nuestra gratitud puede sonar piadoso y llano. Permite que los sentimientos surjan y sea nombrados por los propios participantes.

## **Cultivando la presencia a través de la respiración, movimiento, sonido y silencio**

La mayoría de nosotros estamos preparados física y psíquicamente en contra de las señales de angustia del continuo bombardeo de las noticias, de las calles, de lo que le ocurre al mundo natural. Este estado crónico de tensión inhibe nuestra vitalidad y capacidad de agradecimiento. Por lo tanto, al inicio de un taller recurrimos a la respiración, el cuerpo y los sentidos, ya que pueden ayudarnos a relajarnos y sintonizarnos con corrientes más amplias de conocimiento y sentimiento.

### **Abriéndose a través de la respiración**

La respiración es un útil amigo en este trabajo, ya que conecta el interior con el exterior, revelando nuestra íntima y total dependencia con el mundo que nos rodea. Prestar atención a la corriente de aire en constante fluir conecta la mente con el cuerpo, calmando el parloteo y las evasiones, haciéndonos más presentes para con la vida. La respiración también nos recuerda que nosotros, como sistemas abiertos, estamos en constante flujo, no atrapados en ningún sentimiento o respuesta, sino que somos dinámicos y cambiantes a medida que lo dejamos pasar a través de nosotros.

Comienza por hacer que todos presten atención a su respiración por unos momentos. Puedes guiar al grupo en una breve práctica de respiración de tu elección.

*¡Aliento, poema invisible!*

*Intercambio puro y continuo*

*con todo lo que es, flujo y contraflujo*

*donde rítmicamente vengo a ser.*

~ Rainer Maria Rilke

En el transcurso de El Trabajo, mientras nos permitimos experimentar nuestro dolor por el mundo, la respiración continúa siendo de utilidad, de la misma manera que le sirve a una mujer en parto. Nos ayuda a mantenernos sueltos y abiertos al flujo de información y a los cambios que éste puede traer (Consulte “Respirando y dejando pasar” en el capítulo 13).

### **Abriéndose a través del cuerpo**

Todas las amenazas que enfrentamos en este tiempo planetario—ya sean desechos tóxicos, hambruna mundial o calentamiento global—se reducen en última instancia a ataques al cuerpo. Nuestros cuerpos captan señales que nuestras mentes pudieran negarse a registrar. Nuestros temores no expresados y no reconocidos están confinados en nuestros propios tejidos junto con toxinas conocidas y desconocidas: en nuestros músculos, en nuestras gargantas y vísceras, en nuestros ovarios y gónadas. Las alegrías esenciales también atraviesan nuestros cuerpos: los sabores, las vistas, los sonidos, las texturas y el movimiento que nos conecta tangiblemente con nuestro mundo. Nuestro fiel «hermano burro», como lo llamó San Francisco, es nuestra conexión más básica con nuestro planeta y nuestro futuro.

Para prestar atención al cuerpo, continúa con la guía que comenzó con la respiración, usando tus propias palabras para sugerir algo como lo siguiente:

*Estírate. Estira todos los músculos, luego relaja. Gira lentamente la cabeza, aliviando el cuello con todos sus centros nerviosos. Gira los hombros, liberando las cargas y tensiones que llevan. Mira tu mano, siente la piel. Siente las texturas del mundo que te rodea, la ropa, el brazo de la silla, la mesa, el piso. Tus sentidos son reales; te conectan con tu mundo; puedes confiar en ellos.*

### **Abriéndose a través del sonido**

Para abrir y sintonizar, también recurrimos al sonido: sonidos que hacemos, sonidos que escuchamos. El universo físico, dicen los antiguos hindúes y los físicos modernos, está tejido de vibraciones, y nosotros también. Ofrendar nuestra atención al sonido nos lleva más allá de los reducidos espacios del «yo» a percepciones más amplias de la realidad. La música no melódica puede tejer nuestra conciencia en esos patrones más grandes. También lo hace la entonación; permitir que el aire fluya a través de nosotros a través de vocales, dejando que nuestras voces se entrelacen en «ah» y «oh», en *Om* y *Shalom*.

Entonar juntos permite que nuestra capacidad de comunidad vibre dentro y entre nosotros. El sonido también aclara la garganta y nos ayuda a sentirnos más presentes y listos para hablar.

### **Abriéndose a través del silencio**

Muchas tradiciones, como los cuáqueros, conocen el poder del silencio reunido, donde juntos en la quietud es posible sintonizarse con el conocimiento interno y profundo. En este tiempo planetario, cuando enfrentamos peligros demasiado grandes para que la mente los comprenda o las palabras los transmitan, el silencio sirve. Puede ser tan útil como la entonación, al tiempo que sirve un propósito complementario: mientras que el sonido nos ayuda a liberar la angustia planetaria, el silencio nos ayuda a escucharle. Más adelante en el taller, una vez que hayamos tenido la oportunidad de expresar nuestras preocupaciones y temores, podemos tomarnos más tiempo para compartir el silencio.

A algunos guías les gusta iniciar algunas sesiones con un período de silencio, con los ojos cerrados con el fin de aterrizar al grupo. A veces plantean una pregunta antes del silencio para estimular la reflexión y el diálogo, sugiriendo que cuando la gente se sienta lista para hablar en voz alta, pueden hacerlo. Esto puede llevar al grupo a un nivel aún más profundo, mientras que cerrar los ojos crea confianza y ayuda a las personas a relajarse y reflexionar.

### **Presentándonos en gratitud**

(1-2 minutos por persona)

Las presentaciones grupales son una buena oportunidad para practicar la gratitud. Tal vez escribiendo la siguiente lista donde todos puedan verla, invita a las personas a compartir brevemente lo siguiente:

1. Su nombre y de dónde son.
2. Una cosa que quisieran que sepamos sobre ellos.
3. Una cosa que les encanta de estar vivos en la Tierra (de las muchas cosas que aman, que elijan solo una).

### **Frases abiertas**

(30 minutos)

Las frases abiertas proveen una estructura para la expresión espontánea. Ayuda a las personas a escuchar con una receptividad única, así como para expresar sus pensamientos y sentimientos con franqueza. Las personas se sientan en parejas, cara a cara y lo suficientemente cerca entre sí para escucharse plenamente. Se abstienen de hablar hasta que inicie la práctica. Uno es el compañero A, el otro el compañero B. Esto puede determinarse de manera sencilla pidiéndoles que se toquen el uno al otro en la rodilla; el que tocó primero es el compañero A. Cuando el guía habla cada frase incompleta, A la repite y la completa con sus propias palabras, dirigiéndose al compañero B y continúa hablando espontáneamente durante el tiempo asignado. Los compañeros pueden cambiar de roles después de cada frase abierta o al final de la serie. El compañero que escucha, y esto debe ser enfatizado, se mantiene en silencio, sin decir nada y escuchando de la forma más atenta posible.

Para completar cada frase abierta, permite un par de minutos o más. Da una breve advertencia antes de que sea el momento de seguir adelante, diciendo: «tómense un minuto para terminar» o «gracias». El sonido de una pequeña campana puede hacer que las personas callen, tiempo en el que descansan unos cuantos segundos antes de la próxima frase.

### **Frases abiertas sobre la gratitud**

Esta es una actividad muy placentera, y es posible que desees inventar tus propias frases abiertas. O elige entre nuestras favoritas (la número 5 siempre viene al último).

1. Algunas cosas que amo acerca de estar vivo en la Tierra son ...
2. Un lugar que fue mágico (o maravilloso) para mí en mi niñez fue ...
3. Una persona que me ayudó a creer en mí es o fue ...
4. Algunas de las cosas que disfruto hacer y crear son ...
5. Algunas de las cosas que aprecio acerca de mí son...



*Esta mañana me paré a la orilla del río para rezar. Sabía entonces que los antiguos eran sabios para rezar por la paz y la belleza y no por regalos específicos ... Y vi que si uno tiene incluso un pequeño grado de habilidad de tomar por sí mismo la paz y la belleza con que los dioses le envuelven, no es necesario pedir más.*

~ Edith Warner

### **Rondas de gratitud**

(30 – 40 minutos)

Es tan fácil dar por sentado las cosas y los seres de nuestras vidas. Para ello, ayuda retroceder un poco y ganar distancia para vislumbrar cuán preciosos y cuán singularmente reales son; lo son. Al igual que con un giro rápido de la lente, vemos con una nueva apreciación.

### **Método**

Sentados en círculos de 5 o 6, las personas imaginan que están en un punto fuera del espacio y el tiempo. Después de un corto período de silencio, comienzan a recordar juntos lo que amaban de vivir en la Tierra. Esa es la primera ronda, que puede dar vueltas más de una vez, con una duración de diez a quince minutos. La segunda ronda se enfoca en lo que les gustaba de los humanos del planeta Tierra. Y en la tercera ronda, reflexionan acerca de lo que estaban agradecidos por haber tenido la oportunidad de ser ellos mismos.

### **El paseo del espejo**

(40 minutos)

El paseo del espejo, adaptado de la conocida caminata de la confianza, despierta la conciencia sensorial y un renovado sentido de gratitud por la vida, además de proporcionar un cambio de ritmo y concentración. Un entrenamiento excelente para conectar con el ser ecológico, ayuda a las personas a experimentar el mundo como su cuerpo más grande: imaginando que, cuando abren los ojos en momentos específicos, se

miran en un espejo. De ahí el nombre de la actividad. Conveniente en cualquier punto del taller, desarrolla la confianza entre los participantes y va más allá de las palabras a la inmediatez del contacto con el mundo natural.

### **Método**

Un escenario al aire libre, con cosas en crecimiento, es muy gratificante, pero incluso una calle de la ciudad con un árbol ocasional ha servido. En parejas, las personas se turnan para ser guiadas en silencio y con los ojos cerrados. Sin mirar, utilizan sus otros sentidos con más curiosidad de lo habitual, y practican confiar en la otra persona con su seguridad. Sus parejas, guiándolos por la mano o el brazo, les ofrecen diversas experiencias sensoriales: una flor u hoja para oler, la textura de la hierba o el tronco de un árbol, el canto de los pájaros o de niños jugando; todo el tiempo sin palabras. El *tempo* es relajado, lo que permite registrar cada encuentro sensorial. De vez en cuando, el guía ajusta la cabeza de su compañero, como si apuntara una cámara, y dice: «abre los ojos y mírate al espejo». Los que son guiados abren sus ojos por un momento o dos y asimilan la vista.

Demuestra con un voluntario mientras das instrucciones. Recuérdales a los participantes que permanezcan en silencio, a excepción de la invitación periódica a mirarse en el espejo.

Después de un período de tiempo predeterminado, se cambian los roles. Proporciona una señal audible cuando sea el momento de cambiar, usando, por ejemplo, una campana. El llamado de los aborígenes australianos, *coo-ee*, funciona bien porque alcanza una gran distancia a manera que las personas repiten el llamado tan pronto como lo escuchan.

Cuando regresan al final del segundo turno, cada pareja forma un cuarteto con otra pareja para compartir de su experiencia. Después de más o menos diez minutos, puedes invitar un intercambio en el que participe todo el grupo. «¿Qué viste? ¿Qué te sorprendió? ¿Qué sentimientos surgieron al ser guiar o ser guiado?».

### **Frases abiertas del Gran Giro**

La etapa de gratitud de un taller es un excelente momento para presentar el Gran Giro. Recomendamos encarecidamente describir el Gran Giro en el contexto de las «tres narrativas» como se presentan en el capítulo 1. Esto puede ayudarnos a conectar con el agradecimiento que deriva de la oportunidad de elegir la versión de la realidad que queremos vivir.

Después de presentar el Gran Giro, en ocasiones ofrecemos estas tres oraciones abiertas (para conocer la mecánica de este ejercicio, consulte la sección de frases abiertas).

1. Lo que es difícil para mí de estar vivo ahora en este tiempo de crisis global es ...
2. Lo que aprecio de vivir en este tiempo de crisis global es ...
3. Cuando miro mi vida, parece que estoy tomando parte del Gran Giro, y algunas de las formas en las que lo hago son ...

### **La rueda del Gran Giro**

(30 minutos)

Este animado proceso es una gran manera de aprender sobre el Gran Giro y generar una apreciación por lo que las personas ya se encuentran realizando.

#### **Método**

Despeje un espacio circular de 2 a 3 metros de diámetro, alrededor del cual las personas se sientan juntas. Si son 12 participantes o más, considera hacer dos círculos en diferentes partes del salón.

Cada espacio circular se convierte en una rueda del Gran Giro. Coloca tres objetos en cada rueda para simbolizar las tres dimensiones del Gran Giro. Para las acciones de contención, algunos materiales de primeros auxilios como rollos de vendas funcionan bien. Para la transformación económica y cultural utilice algo orgánico y vivo, como un tallo frondoso de una planta en crecimiento. Para el cambio de percepción, un par de anteojos.

La rueda gira cuando las personas, una a la vez, recogen un objeto dentro del círculo e informan a los demás sobre algo en lo que están involucrados o con lo que están familiarizados. Por ejemplo, al tomar los anteojos, pueden hablar de una búsqueda de visión o un grupo de estudio que ha abierto nuevos horizontes en sus vidas. Al sostener el rollo de vendas, podrían hablar de un voluntariado en un centro de asistencia social o de unirse a la resistencia en contra de la privatización corporativa del agua en su comunidad. Con el tallo de la planta, podrían describir un mercado de agricultores locales o un proyecto de guardería cooperativa que recién comienza en su vecindario.

Esta práctica genera un buen ánimo en el grupo, y se invita a mantener un ritmo animado. Para ayudar a las personas a ser breves, trátalo como un ritual. Por ejemplo, después de que cada persona ha hablado, el grupo puede responder en coro: «¡Y así es en los tiempos del Gran Giro!».

### **La danza del olmo**

(30 minutos con instrucciones e historia)

Una práctica sencilla y hermosa se ha estado extendiendo junto con El Trabajo Que Reconecta en la que las personas se unen en una danza circular para celebrar su compromiso con la vida y su solidaridad con los activistas de todo el mundo.

Ambientado por los evocadores compases de una canción letona de Ieva Akuratere y coreografiado por Anastasia Geng, la danza del olmo tomó forma en Alemania en la década de 1980. En 1992, después de haberlo aprendido de su amiga Hannelore Witkowski, Joanna incorporó la danza del olmo en los talleres que dirigía con un equipo de ruso en áreas envenenadas por el desastre de Chernóbil. Allí, y especialmente en Novozybkov, la más contaminada de las ciudades aún habitadas, la danza se convirtió en una expresión de la voluntad de vivir de la gente. Fue aquí donde la danza evolucionó de una forma distintiva con la elevación y el balanceo de los brazos, evocando una conexión con los árboles que tanto amaban.

Compartimos la danza del olmo en casi todos los talleres y cursos que enseñamos. La danza nos ayuda a sentir más plenamente nuestra gratitud y dolor. Nos ayuda a sentir

la presencia de nuestros hermanos y hermanas activistas en todo el mundo, saber que somos muchos y que estamos vinculados de maneras que no podemos ver. Al compartir esta danza, se invita a dedicarla a la gente de Novozybkov o a cualquier otro grupo que se elija (la historia completa del trabajo de Joanna y Fran en Novozybkov en esta liga: <http://www.joannamacy.net/theelmdance/55-thestoryoftheelmdance.html>).

A la gente le encanta esta danza, por lo que en un taller prolongado podemos hacerla al comienzo de cada día. Algunas personas acostumbran realizarla después del mandala de la verdad, no obstante, se puede implementar en cualquier etapa de la espiral.

### **Instrucciones para la danza del olmo**

(como fueron desarrolladas por activistas ambientales)

Música: <https://itunes.apple.com/us/artist/ieva-akuratore/id260647004>

Nombre de la canción: Kā Man Kājās?

Forma un círculo con amplio espacio para moverse, los participantes tomados de las manos. Si son muchas personas para formar un solo círculo, realiza círculos concéntricos con aproximadamente un largo paso de distancia entre ellos.

No importa en que parte de la música comiences a danzar, excepto para comenzar todos a un mismo ritmo. La danza consiste en cuatro tiempos de movimiento, alternando con cuatro tiempos de balanceo permaneciendo en el mismo lugar. Cuando se balanceen en su lugar, imagina que puedes sentir la energía del corazón de la Tierra que asciende en espiral a través del suelo hasta tu cuerpo. Cuando la energía llegue al chacra del corazón, envíala en servicio a la curación de los árboles y de todos los seres. Este es un acto de intención. Anastasia Geng, quien creó la danza de la canción letona, propuso que el propósito de la danza es construir una fuerte intención, que en los remedios florales de Bach está representada por el poder del olmo.

El círculo se mueve en sentido contrario a las manecillas del reloj (a la derecha). Siempre comienza con el pie derecho. Comienza dando cuatro pasos hacia atrás (hacia la derecha). Después da cuatro tiempos de balanceo en tu lugar, los siguientes cuatro pasos

están mirando hacia adelante, moviéndose en sentido contrario a las manecillas del reloj. Luego, después de los siguientes cuatro tiempos de balanceo en tu lugar, avanza cuatro pasos hacia el centro del círculo, levantando los brazos en alto y desenredando las manos para que los brazos puedan moverse como ramas de un árbol. Recuerda balancearte durante cuatro tiempos, y luego retrocede cuatro pasos hacia atrás desde el centro, vuelva a tomar las manos de tus compañeros y comienza nuevamente. Continúa de esta manera hasta que la música pare a medio camino. En el silencio antes de que se reanude la música, el guía recuerda a los danzantes que a lo largo de la segunda mitad de la danza pueden nombrar a aquellos seres y lugares a los que deseen enviar energía curativa.

\*\*\*

### **La presencia de la gratitud en El Trabajo**

La intención afirmativa que lanzamos al comienzo del taller continuará repercutiendo. En las etapas y prácticas subsiguientes de El Trabajo nota cómo consistentemente se evoca la gratitud. Incluso en la etapa de honrar nuestro dolor por el mundo, se nos recuerda que hemos de estar agradecidos por la posibilidad de expresar el sufrimiento y por la presencia de los demás seres. La gratitud por el milagro de la vida, por los demás y por la motivación que nos lleva a realizar este trabajo se evocan en la molienda, el recordatorio, la cuna, el registro Bodhisattva. El trabajo de tiempo profundo fomenta un sentido de gratitud por los regalos de los ancestros y por la inspiración de las generaciones futuras, así como las prácticas relacionadas al consejo de todos los seres traen alegría por nuestros vínculos con otras formas de vida. La visión y la planificación que realizamos mientras nos preparamos para seguir andando (cuarta fase de la espiral) nos ayudan a estar conscientes de los vastos recursos a los que podemos tener acceso, y también reconocer, en gratitud, nuestras propias fortalezas. El hecho de sentirse bendecido por la vida que compartimos se nutre a través de las meditaciones que se ofrecen en el capítulo 13.

## CAPÍTULO 7

### HONRANDO NUESTRO DOLOR POR EL MUNDO

*Tu dolor es la ruptura del caparazón que envuelve tu entendimiento.*

*Así como el hueso de la fruta debe romperse, que su corazón pueda salir al sol, debes entonces  
conocer el dolor.*

*Y si pudieras mantener a tu corazón maravillado por los milagros diarios de tu vida, tu dolor no  
parecería menos maravilloso que tu alegría.*

~ Khalil Gibran

*Nuestra elección es estar enamorados o tener miedo. Pero elegir estar enamorado significa tener  
una montaña dentro de ti, significa tener al corazón del mundo dentro de ti, significa que  
sentirás el sufrimiento de otro dentro de tu propio cuerpo y llorarás. No tendrás protección contra  
el dolor del mundo porque será tuyo.*

~ China Galland

Se le preguntó al maestro Zen Thich Nhat Hanh: “¿Qué es lo que más necesitamos hacer para salvar nuestro mundo?” Aquellos que le preguntaron probablemente esperaban que identificara las mejores estrategias a seguir, pero la respuesta de Thich Nhat Hanh fue esta: «Lo que más necesitamos hacer es escuchar dentro de nosotros los sonidos del llanto de la Tierra».

#### **Nuestras respuestas internas al sufrimiento y la destrucción**

Esto es lo que hacemos en esta etapa de la espiral de El Trabajo Que Reconecta; hacemos conscientes nuestras respuestas internas al sufrimiento de nuestros semejantes y a la destrucción del mundo natural, respuestas que incluyen temor, ira, dolor y culpa. Estos sentimientos son saludables e inevitables, y son generalmente bloqueados por las

razones exploradas en el capítulo 2, incluido el miedo a quedar atascado en la desesperanza. Ahora pueden salir a la superficie sin vergüenza ni disculpas.

Presta atención al término «permitido que emerjan». No tratamos de inspirar o inculcar estos sentimientos en las personas, ya que la compasión, la capacidad de sufrir, fluye en nosotros como un río subterráneo. Todo lo que hacemos es ayudar a que el río de nuestros sentimientos salga a la luz, en donde sus corrientes se mezclan y ganan impulso. No es necesario regañar o manipular a las personas en relación a lo que pensamos que deberían de sentir si fueran morales o nobles; nos ayudamos mutuamente a descubrir lo que ya se encuentra allí. Solo la honestidad es necesaria. Entonces descubrimos, como también ha dicho Thich Nhat Hanh, que «el dolor y la alegría son uno».

El miedo al pensamiento negativo hace que algunas personas se resistan a este aspecto de El Trabajo Que Reconecta por miedo a reforzar la negatividad y empeorar las cosas. Esta preocupación generalmente proviene de un malentendido del refrán de la Nueva Era que nos dice que «creamos nuestra propia realidad», y resulta en una renuencia a observar lo que de verdad está ocurriendo. Es un tipo de pensamiento mágico que corta la retroalimentación necesaria para la curación del sistema.

*Cuando realmente me dejo experimentar el estado del mundo, mi primera reacción es una indescriptible tristeza sin fondo. Esto se convierte rápidamente en indignación. Después de todo, el dolor que puedo enfrentar, la indignación que solía reprimir, podría ofender a alguien. Ahora lo uso para darme valor. Cuando me enojo, tengo que moverme. Con un enojo medio reprimido tiendo a apresurarme y hacer algo impetuoso e ignorante, pero un enojo totalmente sentido, enraizado y familiar puede moverme a un compromiso de vida para mejorar las cosas.*

~ Donella Meadows

Esta etapa de El Trabajo Que Reconecta implica los siguientes pasos:

- \* reconociendo nuestro dolor por el mundo
- \* validarlo como una respuesta sana
- \* permitiéndonos experimentar este dolor
- \* sentirnos bien al expresarlo a otros



\* reconocer cuán ampliamente es compartido por otros

\* y entendiendo que surge de nuestro cuidado y conexión.

En casi todos los talleres, después de la primera práctica en la que las personas expresan su dolor por el mundo, Joanna hace la siguiente observación en un tono de voz fuerte, mesurado y práctico.

*Quiero llamar su atención a lo que está sucediendo aquí. Observa cuán lejos las preocupaciones que acabas de compartir se extienden más allá de tu ego personal, más allá de tus necesidades y deseos individuales. Esto dice algo muy importante sobre quién y qué eres. Dice que eres capaz de sufrir con tu mundo. Esta capacidad de sufrir es el significado literal de la compasión, una virtud central en toda tradición espiritual. Dice que eres un ser compasivo. En el budismo, otra palabra para ello es bodhisattva.*

*Así que no te disculpes por las lágrimas que derramas o la rabia que sientes por lo que le está sucediendo a otros seres y a nuestro mundo viviente. Tus lágrimas y tu furia son solo la otra cara de tu pertenencia.*

Por supuesto, estas son las palabras de Joanna. Encontrarás tu propia forma de vincular nuestro dolor por el mundo con nuestra mutua pertenencia, un gran secreto liberador de El Trabajo Que Reconecta.

*Que esta oscuridad sea un campanario  
y tú la campana. A manera que resuenas,  
aquello que te golpea se convierte en tu fuerza.*

~Rainer Maria Rilke

## Prácticas

Antes de dirigir estas prácticas asegúrate de estar bastante familiarizado con las enseñanzas de los capítulos 2 y 3, y comprende la importancia de que estas prácticas se implementen dentro del contexto y la secuencia de la espiral como se describe en el capítulo 4.

A medida que avanzamos en esta etapa de la espiral, algunos de nosotros nos inclinamos a relatar la profecía de Shambhala. Nos gusta la forma en que describe la compasión, la primera herramienta del guerrero Shambhala, en términos de la fuerza y la valentía necesaria para enfrentar el sufrimiento de nuestro mundo. Por favor, comparte la profecía solo si la has recibido directamente como enseñanza oral.

Los pasajes citados en estos ejercicios se incluyen solo con fines ilustrativos. Leerlos como un guion suena artificial, incluso aburrido. Pudiera distanciarte de los participantes, dificultando que respondas a las necesidades del momento.

Al prepararte para dirigir una práctica, lee varias veces las instrucciones y las versiones citadas para tener una buena idea de su estructura y tono. Tradúcelos en tus propias palabras e imágenes. De forma mental o en un trozo de papel, registra los puntos principales y las frases clave que desees usar. Practica hasta que te sientas cómodo y auténtico.

### **Grupos pequeños del Gran Desmoronamiento**

(30 minutos)

Esta simple práctica de compartir viene después de una exposición del Gran Giro y el Gran Desmoronamiento. Agrupadas en pequeños grupos, las personas comparten cómo experimentan en sus vidas las crisis colectivas ambientales, económicas y sociales de nuestro tiempo. Las personas rara vez tienen la oportunidad de reportar y reflexionar sobre estas realidades sin que parezca que se quejan o reprochan quejarse o culpar a alguien.

### **Método**

Invita a las personas a sentarse en grupos de tres o cuatro y a turnarse para compartir en respuesta a una sola pregunta: *¿de qué manera, en su propia vida, experimentan y observan el Gran Desmoronamiento?* Permite suficiente tiempo para que se comparta más de una vez por persona en los grupos pequeños.

Al final, invita a la gente a examinar cómo las preocupaciones que mencionaron van más allá de sus necesidades y deseos personales, demostrando su capacidad de sufrir con su mundo: el significado literal de la compasión y el combustible que necesitamos para el Gran Giro.

*Lo que es verdadero ya es así. Admitirlo no lo empeora. No ser abierto al respecto no lo hace desaparecer. Y porque es verdadero, es con lo que hay que interactuar. Cualquier cosa falsa no está ahí para ser vivido. La gente puede soportar lo que es verdadero, porque ya lo están sobrellevando.*

~ Eugene T. Gendlin

### **Frases abiertas para honrar nuestro dolor**

(30 – 45 minutos)

Este ejercicio proporciona una manera rápida y fácil para que las personas expresen sus respuestas sentidas a la condición de nuestro mundo. Su estructura ayuda a los participantes a escuchar con total receptividad y expresar pensamientos y sentimientos que generalmente son censurados por temor a comentarios o reacciones adversas.

#### **Método**

(Ver la descripción del capítulo 6 para el proceso de frases abiertas)

Aquí hay una muestra de frases abiertas. Siéntete libre de crear las tuyas, recordando mantener su intención tan imparcial como sea posible.

1. Lo que más me preocupa del mundo de hoy es ...
2. Cuando veo lo que le sucede al mundo natural, lo que me rompe el corazón es ...
3. Cuando veo lo que le sucede a nuestra sociedad, lo que me rompe el corazón es ...
4. Cuando pienso en el mundo que dejaremos a nuestros hijos, lo imagino como ...
5. Los sentimientos que cargo conmigo acerca de todo esto son ...
6. Algunas maneras en las que evado mis sentimientos son ...

7. Algunas de las maneras en las que uso mis sentimientos son...

### **Variaciones**

El formato de las frases abiertas se adapta fácilmente a diferentes situaciones.

Con grupos de colegas en el trabajo o a nivel profesional, las frases pueden ayudar a articular dificultades sin andarse por las ramas, así como ayudar a renovar la inspiración. Por ejemplo:

- Lo primero que me inspiró a trabajar para la agencia de protección ambiental (o convertirme en médico o encuestador) fue ...
- Lo que encuentro difícil en este trabajo es ...
- Lo que me permite seguir en este trabajo es ...
- Lo que espero para nosotros en este trabajo (u organización) es ...

En un taller para la pareja, estas frases pueden ser incluidas:

- A veces me muestro reacio a compartir mi dolor por el mundo con mi pareja porque ...
- El efecto de estos sentimientos en mi relación de pareja es ...

Trabajando con maestros o padres, esta práctica puede incluir:

- Si le niego a mis hijos mis preocupaciones sobre el futuro, lo hago porque ...
- Si le expreso a los niños mis preocupaciones sobre el futuro, lo hago porque ...
- Al hablar con los niños sobre las noticias, lo que quiero es ...

### **Respirando y dejando pasar**

Al principio de esta etapa de la espiral es beneficioso introducir la práctica de respirando y dejando pasar que aparece en el capítulo 13, Meditaciones para el Gran Giro. Hace que sea más fácil para las personas tomar información angustiosa sin tensarse.

## La molienda

(Aprox. 20 minutos)

Esta práctica activa y no verbal proporciona un cambio de ritmo después que las personas han estado sentadas y hablando. Los encuentros silenciosos ayudan a las personas a verse más plenamente en su humanidad compartida. Las realidades globales actuales tienen un mayor impacto cuando nos relacionamos con nuestra experiencia encarando a otra persona. Enfrentar su posible sufrimiento y muerte parece sacudir nuestras mentes y corazones más que nuestras propias imágenes.

Como guía, asegúrate de que tus comentarios no sean manipulativos. Nunca le digas a la gente qué pensar o sentir. Mantén tus sugerencias de acuerdo con la realidad actual. Por ejemplo, no digas: «Observa a esta persona como víctima de un ataque nuclear». Más bien: «Deja que surja la posibilidad en tu mente de que esta persona pueda ...» Utiliza un tono de voz normal, sin dramatismo ni sentimentalismo. Ofrecemos una pauta aquí, solo para dar el sabor y el tono de la práctica.

### Método

Mover las sillas y cojines para crear un amplio espacio abierto en el salón, invitando a la gente a circular por el espacio abierto a un ritmo bastante energético y sin hablar. Haz hincapié en que deben permanecer en silencio durante toda la práctica.

*Desenfoca tus ojos. No chocarás con nada. Relaja tu vista. Usa todo el espacio disponible para no causar una maraña en el centro. Relaja la visión, no chocarás. Si ves que todos van en la misma dirección, date la vuelta y anda en la otra dirección.*

1. En la primera parte, los participantes se mueven como gente ocupada por las calles de la ciudad. *Prisa; esta es la Sociedad de Crecimiento Industrial y el tiempo es dinero. Sigue moviéndote. Sin hablar.* Embellece esto un poco, recordándole a la gente cómo se acelera el tiempo. *Eres una persona importante con cosas importantes que hacer. Siente en tu cuerpo la tensión de tener que abrirse camino a través de todos estos obstáculos en movimiento.*

2. Luego, el ritmo disminuye y los participantes toman conciencia de la presencia del otro. *Ahora desaceleramos un poco. Vemos las caras a nuestro alrededor. «Oh, no estoy solo aquí». Nuestros ojos se encuentran al pasar.*

Luego comienza una serie de encuentros uno a uno. Ten cuidado de señalar que cuando se encuentran no es necesario que se observen fijamente a los ojos. Solo pueden relajar su mirada y abrir su conciencia a la totalidad de la persona. Asegúrate de dar un amplio tiempo para el movimiento entre los encuentros, que sirve para aliviar la intensidad y permitir que la experiencia se asiente.

3. El primer encuentro atrae la atención a la presencia del otro y su decisión de estar allí. *Te encuentras frente a alguien y te detienes. Toma su mano derecha. Esta persona está viva en el planeta Tierra al mismo tiempo que tú, nacida en el mismo período de crisis, peligro y velocidad. Y ha elegido estar aquí hoy. Hay muchas otras cosas que podría hacer en este día: ponerse al tanto en el trabajo, salir con familiares o amigos. Pero han elegido estar aquí, para hacer frente juntos a lo que le está sucediendo a nuestro mundo. Reconoce cómo se siente que hayan tomado esa decisión y despídete de esta persona de la manera que quieras.*

4. En el siguiente encuentro, nos enfocamos en las fortalezas y poderes desconocidos para el otro. *De nuevo, te encuentras frente a otra persona y tomas su mano derecha. Contempla a este hermano o hermana que habla hoy de las cosas que aman. Abre tu conciencia a las fortalezas y los dones que esta persona puede aportar al Gran Giro, poderes que tal vez ni siquiera saben que tienen: su paciencia, su amor por la aventura, su destreza para resolver problemas, su bondad.*

5. En el siguiente encuentro, el enfoque se mueve hacia el conocimiento de la otra persona de nuestra situación actual y su disposición para enfrentarla. *Estás mirando a alguien que tiene una buena idea de lo que sucede en nuestro mundo. (Da dos o más ejemplos de lo que está sucediendo, como los siguientes: tala de bosques, pequeñas granjas forzadas a la quiebra, cultivos genéticamente modificados, remoción de montañas, el complejo militar corporativo y sus guerras, la propagación de la radiación de Fukushima y otras plantas de energía nuclear, la gran amenaza del cambio climático). Esta persona sabe que*

*esto está sucediendo, sin embargo, no ha cerrado los ojos, no se ha alejado. Experimenta tu respeto por su valor.*

6. En este próximo encuentro, el sentido del tacto se usa para expandir la conciencia y la imaginación (*y otra vez nos encontramos frente a otra persona y le tomamos su mano derecha en la nuestra, pero esta vez cerramos los ojos tan pronto como entremos en contacto. Cierra los ojos para que toda tu atención pueda concentrarse en la sensación del tacto. ¿Qué es este objeto que sostienes? Hay vida en él...* (Consulta “la cuna” en el capítulo 8 para adquirir ideas sobre qué incluir aquí. Si planeas usar la cuna en el mismo taller, omite este encuentro).

7. En este encuentro final, reconocemos el peligro que cada persona enfrenta en este tiempo planetario y los regalos que pueden ofrecerle.

*Continuando, llegamos a nuestro último encuentro. Mirándose uno al otro, une las manos palma con palma a la altura de los hombros. Ante ti hay alguien que vive en un planeta hermoso, frágil y envenenado. En su cuerpo, como en el tuyo, existen toxinas que pueden provocar cáncer y enfermedades inmunes. Esta persona, como tú, puede morir a causa de un accidente, un ataque nuclear o una plaga provocada por el cambio climático. Podemos enfrentar esto juntos. No debemos permitir que el peligro común nos separe. Deja que nos una. Sigue respirando...*

*Ahora hay otra cosa que observar en esta cara. Permite que tu conciencia se abra a la real posibilidad de que esta persona desempeñe un papel fundamental en el Gran Giro hacia una civilización que sustenta la vida. Tienen los dones, las fortalezas, la motivación. Permite que esta posibilidad entre en tu mente y hazle saber cómo te sientes al respecto.*

Algunos guías hacen que las personas se sienten con su última pareja durante unos minutos para compartir.

### **El bestiario**

Este proceso proporciona una estructura ritual para recordar lo que la Sociedad de Crecimiento Industrial le está haciendo a las especies no-humanas, honrando las formas únicas e irremplazables que estamos perdiendo. Surgió en 1981 en una reunión a medianoche de varios cientos de personas en Minnesota (E.U.A), a manera de una simple lectura de la lista de especies amenazadas y en peligro de extinción. Al final, las personas fueron invitadas a expresar los nombres de otros aspectos en peligro de extinción de nuestra vida en común en la Tierra. Luego, expresaron su dolor por medio del antiguo acto de lamento. El poema de Joanna, el bestiario, surgió de tal experiencia, aunque solo menciona animales y no incluye árboles o plantas.

A medida que se leen los nombres, es fácil como humano sentirse culpable. Por esta razón, antes de la lectura el guía deja en claro que este no es el objetivo del ejercicio. La culpa tiende a cerrarnos. En cambio, a medida que se lee cada nombre, permite que las personas aprovechen en silencio la oportunidad para honrar la belleza y la sabiduría de esa especie única e irremplazable. Este enfoque ayuda a los participantes a abrirse al dolor que hay en ellas.

### **Método**

El grupo se sienta en un círculo y escucha mientras se lee el Bestiario (ver apéndice B) en voz alta. Use varias voces (cuatro personas es un buen número) espaciadas alrededor del círculo; el ritmo debe ser sin prisas como le corresponde a un funeral, y las voces fuertes. Después de nombrar cada especie, se toca un clacker o un tambor con un golpe fuerte. El tambor tiene una connotación fúnebre; el clacker (dos pedazos de madera golpeados fuertemente) evoca una guillotina. En el bestiario, el lector que nombra la especie de inmediato antes de un párrafo también procede a leer ese párrafo.

Al final del poema, el guía invita a las personas a nombrar las cosas que desaparecen del mundo. La intención sigue siendo la misma que con las especies en peligro de extinción: nombrar públicamente la pérdida y conservar su memoria. Después de cada nombramiento; «playas limpias, canción de pájaro, comida segura, estrellas sobre las ciudades, esperanza», suena el clacker o el tambor. De nuevo, el ritmo es lento y



medido. El guía concluye con palabras que honran las pérdidas expresadas, y la honestidad y solidaridad que su nombramiento supone para nuestro trabajo en el Gran Giro.

### **Hemos olvidado quiénes somos**

Esta lectura litúrgica encontrada en el capítulo 13 se puede usar eficazmente como parte de honrar nuestro dolor, especialmente antes o después de una práctica intensa.

### **“No me importa”**

(10 – 15 minutos)

Este breve ejercicio toca una nota inesperada y trae mucha energía. Al exagerar nuestros sentimientos de desconexión, incluso la indiferencia, casi inevitable en nuestra cultura de masas, podemos experimentar una mayor honestidad y un sentido de totalidad.

A medida que nos relacionamos con lo que está sucediendo en nuestro mundo, la preocupación y la compasión no son todo lo que sentimos. También hay hastío, incluso cruel indiferencia. Para estar completos, estar presentes y ser reales debemos reconocer esas tensiones también. Hacer esto nos ayuda a identificarnos con lo que imaginamos que el público en general siente y contrarresta el juicio y la arrogancia.

«Mi desesperanza», dijo Tom en un taller en la Universidad de Columbia, «es que no siento desesperanza. Mi corazón se siente como una roca. Me temo que no me importa como a los demás». El resto de nosotros pronto agradeció su confesión porque desencadenó la invención de este proceso. Instigó un gran regocijo, y la dinámica se conoció por un tiempo como «yo soy una roca». Es bueno realizarla antes y no después un proceso intenso en esta etapa de El Trabajo.

### **Método**

El ejercicio es similar en su forma a las frases abiertas: las personas se sientan en parejas y se turnan para hablar y escucharse mutuamente. Los compañeros se turnan después de la indicación.

Antes de dar la primera señal o frase abierta, Joanna generalmente invita a los participantes a liberarse de la sinceridad excesiva. Esto se debe a que es un poco impactante, y uno se pregunta: «¿Es aceptable expresar esto aquí?» De modo que a medida que Joanna modela el proceso para el grupo, las expresiones personales pueden comenzar casi humorísticamente, con exageración y humor negro. Se vuelven más honestas pronto.

La primera frase abierta nos permite expresar cuán hartos nos sentimos bajo el continuo embate de las malas noticias y la abrumadora gama de asuntos urgentes; desde el terrorismo hasta la pérdida de suelo fértil. Una frase para iniciar es: «estoy harto y cansado de escuchar acerca de» o «no me hables sobre» Deja que el proceso comience desde allí. La escena pronto se vuelve ruidosa y a menudo jocosa, y es bueno dejar que tal expresión continúe durante al menos cinco minutos.

La segunda y última frase abierta es: «no quiero escuchar (ni pensar) sobre todo esto, porque me hace sentir». Aquí el estado de ánimo cambia, ya que las personas se encuentran expresando las mismas cosas que dudaron que sentían, o había temido sentir. Permite varios minutos para cada respuesta.

### **El cúmulo de duelo**

(30 minutos)

Esta práctica ritual es similar en función al bestiario, pero permite a las personas expresar más personalmente su dolor por lo que le está sucediendo al mundo. Al conectar con la profundidad de este dolor, pueden reconocer la profundidad de su pertenencia, de la cual deviene el poder de afrontar las dificultades y actuar por el bienestar de todos.

### **Método**

El cúmulo de duelo a menudo se realiza al aire libre, aunque el proceso también se puede llevar a cabo adentro. Invita a la gente a pasear a solas, recordándoles de una parte específica de su mundo; un lugar o un serpreciado para ellos que esté perdido o que esté desapareciendo de sus vidas. Encuentran un objeto—una roca, un grupo de hojas, un

palo—para simbolizar aquello que lamentan, el cual traerán con ellos cuando se reincorporen al grupo.

Cuando todos estén de vuelta y sentados en un círculo, comienza el simple ritual. Una por una y sin ningún orden preestablecido, las personas se levantan, caminan hacia el centro y colocan su objeto. Mientras lo hacen, hablan. Describen la pérdida que representa el objeto: una granja familiar, el pavimento sobre un arroyo, la pérdida de una tienda de barrio, y sus sentimientos al respecto. Luego se despiden de ello. A medida que se realiza cada ofrenda y los objetos se amontonan para formar un montón o un cúmulo, todos en el círculo sirven como testigos y reconocen al locutor diciendo: «te oímos».

El ritual puede terminar con las personas sentadas en grupos de dos o tres para expresar más plenamente el dolor que sentían cuando añadían los objetos al cúmulo central. O puede terminar con personas tomadas de la mano mientras entonan juntas.

### **Variación**

Cuando no es posible coleccionar objetos naturales para representar las pérdidas, como en el caso de trabajar exclusivamente en un salón, puedes utilizar pedazos de papel. Permite que las personas tomen tres o cuatro pedazos en los que se escriben palabras o dibujan imágenes que representan las pérdidas a honrar. Coloca una canasta en el centro del círculo. La gente lleva un pedazo de papel a la vez a la cesta, describiendo la pérdida que representa: el cielo azul, un árbol amado, una canción de un pájaro. Este método permite una variedad de expresiones creativas, ya que algunas personas escriben poemas cortos y otras realizan dibujos.

### **Mandala de la verdad**

(90 minutos)

Este ritual proporciona una estructura grupal simple, respetuosa y completa para reclamar y honrar nuestro dolor por el mundo. La práctica surgió en 1990 en un gran taller lleno de tensión cerca de Frankfurt, el día de la reunificación de Alemania Oriental y Occidental. Desde entonces se ha convertido en una parte confiable y destacada de innumerables talleres en todo el mundo.

Así es como un participante describió su experiencia en la mandala de la verdad en un taller universitario de fin de semana:

*Uno por uno compartimos nuestro miedo, nuestra pena, nuestra ira y nuestro vacío. Pude sentir que surgían reservas de compasión y valentía sin explotar que me permitían abrirme y sufrir verdaderamente con cada persona y las preocupaciones que cada una revelaba. Poder abrazar nuestro sufrimiento y no retroceder en negación o defensa es un regalo transformativo. Nos empuja, estirando nuestros corazones para ser capaces de sostener todas las experiencias de la vida, no solo las buenas o las alegres, sino las difíciles y las dolorosas. Y, al hacerlo, experimentamos la gran paradoja de abrirnos al sufrimiento, que es la apertura a más vida, alegría, amor y compasión.*

### Método

La gente se sienta en un círculo tan juntos como sea posible, ya que están creando un recipiente de contención para contener la verdad. El círculo está compuesto por cuatro cuadrantes (no se necesitan demarcaciones visibles), y en cada cuadrante se coloca un objeto simbólico: una piedra, hojas secas, un palo grueso y un cuenco vacío. En el centro se coloca un cojín o un paño pequeño. Después de colocar los objetos, el guía toma uno por uno y explica su significado. Aquí algunas palabras que utilizamos.

*Esta piedra es por el miedo. Es como se siente nuestro corazón cuando tenemos miedo: apretado, contraído, duro. Con esta piedra, podemos dejar que nuestro miedo hable.*

*Estas hojas secas representan nuestro dolor. Hay una gran tristeza en nosotros por lo que vemos que le sucede a nuestro mundo. Aquí la tristeza puede hablar.*

*Este palo es para nuestro enojo, para nuestra indignación. El enojo necesita ser expresado para tener claridad mental y propósito. Mientras lo dejas hablar, agarra este palo duro con ambas manos. No es para golpear o agitar.*

*Y aquí en el cuarto cuadrante, este cuenco vacío representa nuestra sensación de privación y necesidad, nuestra hambre por lo que falta: nuestro vacío.*

*Tal vez hay algo que quieras decir que no se ajusta a uno de estos cuadrantes, por lo que este cojín en el centro del mandala es un lugar donde puedes pararte o sentarte para darle voz, ya sea una canción o una oración o líneas de un verso.*

*Te preguntas quizás: ¿dónde está la esperanza? La base de este mandala es la esperanza. Si no tuviéramos esperanza, no estaríamos aquí.*

Después de presentar los objetos, explica las pautas para el mandala de la verdad y deja en claro que el círculo interno es un espacio sagrado en virtud de nuestra expresión de la verdad.

1. Las personas en el borde interior del círculo deben mantener sus pies fuera del espacio central, así como también otros objetos como botellas de agua y pañuelos.
2. Una vez que comienza el ritual, una persona a la vez, de forma aleatoria y espontánea, entra al círculo y toma un objeto en sus manos y habla. Una persona puede hablar desde un solo cuadrante y salir, o moverse de un cuadrante a otro. Está bien solo sostener el objeto y no hablar. La gente puede pasar más de una vez o no hacerlo; no hay presión para que nadie ingrese.
3. Fomenta la brevedad en lo que se dice, señalando la relación entre la brevedad y el poder de expresión. El mandala de la verdad no es para dar conferencias o informes, sino para la expresión directa y simple de nuestro dolor por el mundo. Permite que el objeto ritual en sí ayude a enfocar la mente.
4. Para apoyar la expresión de la verdad, sugiere un estribillo: «te escucho» o «estoy contigo», que las personas del grupo dirán (no al unísono), durante o después de cada participación en el mandala.
5. La confidencialidad es esencial; lo que se dice ahí, ahí se queda. Las palabras de una persona en el mandala no deben ser referenciadas después, incluso a la persona que las expresó.
6. No se realizan referencias personales a los ahí presentes, y no hay interferencias o respuestas a lo que otros hayan dicho.

7. Las preocupaciones sobre nuestras vidas personales son tan bienvenidas como las preocupaciones sobre el mundo: ambas se encuentran intrínsecamente relacionadas a la condición del mundo.
8. Siéntete libre de hablar en tu lengua materna.
9. Siéntete libre de hablar como otro ser, y deja en claro cuando lo estás haciendo.
10. Abstente de un exceso de consuelo. Cuando las personas expresan emociones intensas, los gestos de cuidado pueden tomarse como una señal para terminar.
11. Coméntale a la gente cuánto tiempo se espera que dure el ritual (por lo general, alrededor de una hora y media). Hazle saber a los participantes que pueden ir al baño cuando sea necesario.

Después de explicar las pautas, describe la importancia más profunda de cada cuadrante en el mandala, su origen o lado tántrico. Indicando un objeto después de otro, puedes compartir que:

*Nuestro dolor es en igual medida amor. Solo lloramos por lo que nos preocupa profundamente. «Bienaventurados los que lloran».*

*Al hablar del miedo, también muestras la confianza y el valor que se necesita para hablarlo dentro de una sociedad con miedo al miedo.*

*Y aquí nos damos cuenta de que el enojo que expresamos tiene su origen en nuestra pasión por la justicia.*

*Y en cuanto a este cuenco, su vacío debe ser honrado también. Estar vacío permite que surja lo nuevo.*

El ritual en sí comienza con una dedicación formal del mandala de la verdad para el bienestar de todos los seres y la curación de nuestro mundo. Esto es seguido por un simple canto o sonido. La sílaba semilla AH en sánscrito representa lo que aún no se ha dicho y todas las voces que aún no se han escuchado.

Confía en ti mismo para sentir el momento adecuado para cerrar el ritual. Mientras se prepara para el cierre, adviértele a la gente para que aquellos que se han estado conteniendo puedan aprovechar la oportunidad de hablar. A menudo decimos:

*Decir la verdad continuará en nuestras vidas, pero este capítulo llegará a su fin. Permitamos que cualquiera que aún no haya ingresado al mandala y así lo desee, lo haga ahora.*

El cierre formal del mandala de la verdad es un momento clave. Primero honras la verdad que cada uno ha hablado y el apoyo respetuoso que cada uno ha dado. La verdad es como oxígeno, nos anima. Sin ella, nos tornamos confusos y entumecidos. Con ella, experimentamos nuestra propia autoridad.

A continuación, repite brevemente el significado del lado tántrico, indicando un objeto después de otro:

*La tristeza que se hablaba sobre las hojas secas es, en igual medida, amor.*

*Al escuchar el miedo, también escuchamos la confianza y el valor que se necesita para hablarlo.*

*Y cuando escuchamos enojo, escuchamos pasión por la justicia.*

*Y vimos cómo el cuenco vacío deja espacio para lo nuevo.*

Luego, guía al grupo para que vuelva a hacer sonar AH para cerrar. Cuando el sonido finalice, invite a todos a hacer tres reverencias: primero a la tierra para devolver la energía, colocando la cabeza y las manos en el piso. Luego, a uno mismo poniendo las manos en el corazón, en agradecimiento por estar completamente presente en todo momento. La tercera reverencia es para los demás, con las manos palma a palma a nivel del pecho por su valiente presencia y apoyo.

Ahora deja que fluya la conversación y la comunión silenciosa, y algunas veces el canto surge naturalmente.

### **Números, tiempos y otras consideraciones**

- \* Rara vez conducimos el mandala de la verdad con menos de doce personas o más de cien. Nos sentimos muy cómodos facilitando grupos de 20 a 40, y hemos escuchado sobre maravillosos mandalas de la verdad con tan solo cuatro personas.
- \* Concede de 20 a 30 minutos para la disposición antes de la dedicación y el comienzo formal. Llevamos el ritual a su fin después de una hora y media, incluso con grandes números. El proceso es intenso, y aunque la gente esté fascinada, se cansan más de lo que creen.
- \* Asegúrate de que las personas que ya hayan tenido la oportunidad de reconocer su dolor por el mundo antes del mandala de la verdad, por ejemplo, por medio de las frases abiertas. Ubica el ritual cerca de la mitad del día, seguido de un descanso. Un tiempo para descansar o escribir en un diario ayuda a las personas a integrar la experiencia. Deja que prosiga otra actividad antes de que las personas se retiren por el día.
- \* Repasa la sección en el Capítulo 5 sobre el manejo de emociones fuertes.
- \* Participa. No te mantengas alejado, sino que participa en el ritual de la manera más honesta y abierta posible, mientras monitoreas el proceso del grupo.
- \* Siéntete libre de realizar adaptaciones con base en las necesidades de las personas. En los talleres con ancianos, el mandala se sitúa en una mesa en lugar del suelo. La gente puede participar con un bastón o un andador, o desde una silla de ruedas. En un pabellón psiquiátrico, la piedra y el palo se reemplazan con otros objetos, como una liana y una imagen.

### **Ritual de la desesperanza**

(60 – 90 minutos)

El ritual de la desesperanza, una de las formas más antiguas de nuestro trabajo, cumple el mismo propósito que el mandala de la verdad, pero con mayor intensidad. Tiene la ventaja de incorporar movimiento, animando a la gente a dar vueltas y desplazarse a voluntad; y más personas participan de forma activa al mismo tiempo que en



el mandala de la verdad. En el lado negativo, el ritual de la desesperanza puede ser bastante ruidoso y caótico. Hemos ofrecido mucho menos del mismo en los últimos veinte años, lo que puede ser tanto una señal de nuestro envejecimiento como un cambio cultural. De hecho, después de que Joanna lo haya experimentado nuevamente con jóvenes activistas de color (como se describe en el Capítulo 12), parece que el venerable ritual de la desesperanza podría ser más adecuado hoy en día para los jóvenes que para los viejos como nosotros.

Originado por Chellis Glendinning después del accidente nuclear de la isla de Tres Millas, la estructura del ritual se prefiguró en un sueño y su función se inspiró en la práctica de hablar amargura, la cual se utilizó en China para aliviar la apatía y la parálisis del sufrimiento sufrido en la revolución.

*La gente confesaba, no sus pecados, sino sus penas. Esto tuvo el efecto de crear una solidaridad emocional. Porque cuando las personas expresaban sus penas, se daban cuenta de que estaban todos juntos en el mismo triste viaje de la vida, y de este reconocimiento se acercaban unos a otros, lograban sentimientos comunes, tomaban sustento y esperanza.<sup>2</sup>*

El ritual de la desesperanza tiene un resultado similar: además, su forma ofrece a las personas la oportunidad de «tocar fondo» al experimentar y expresar su dolor por el mundo. A medida que lo hacen, las personas pierden el miedo a ello. Y el fondo se convierte en terreno en común.

## **Método**

El proceso se desarrolla en tres círculos concéntricos. Al principio todos están parados y moviéndose en el anillo exterior, que es el círculo de informes. El siguiente es el círculo del enojo y el miedo (con dos almohadones para golpear), y el más interno, un montón de almohadas en el centro, es el círculo de la tristeza. En otra parte de la sala, un espacio en una esquina demarcado con plantas o ramas para crear el santuario.

Después de las explicaciones iniciales del guía (ver consejos a continuación), el ritual comienza como el mandala de la verdad con un voto de intención: «Que el trabajo que estamos a punto de realizar sirva para la sanación de nuestro mundo» y un largo y

sonoro AH que simboliza todo lo que ha sido silenciado o no dicho. La gente ahora se mueve alrededor del círculo exterior en contra de las manecillas del reloj y a su propio ritmo. Espontáneamente comienzan a hacer breves comentarios sobre lo que está en sus corazones y mentes sobre la condición del mundo. Informan tanto hechos como sentimientos; simples y breves, sin explicación.

«En mi ciudad, las personas sin hogar están siendo arrestadas y los refugios están siendo clausurados».

«La contaminación del aire le está dando asma a mi hija».

«Me aterroriza tener cáncer».

Después de cada declaración, el grupo responde: «de hecho, es así» o «te escuchamos».

Cuando la emoción aumenta y las personas se sienten conmovidas no solo por lo que reportan, sino por expresarlo, entran en uno de los dos círculos internos. En el medio, pueden patear, pisotear, golpear almohadas, gritar su ira o miedo. O pueden moverse al círculo de la tristeza, arrodillarse o hundirse en los cojines para liberar su dolor, llorar y, a veces, abrazarse. Las personas permanecen en cualquier círculo todo el tiempo que deseen y regresan con la frecuencia que deseen. En diferentes momentos, casi la mitad de los participantes pueden encontrarse en los anillos internos; la presentación de informes continúa todo el tiempo. A medida que aumentan las emociones y el ruido, los individuos pudieran querer refugiarse de la turbulencia, para ello se van a sentar un rato en el santuario. Allí pueden estar en silencio y un tanto excluidos, sin dejar de seguir y apoyar el proceso.

La gran ventaja de tener los tres círculos y el santuario es que las personas pueden participar de forma simultánea en diferentes niveles de compromiso emocional. A medida que avanzan y retroceden, descubren la fluidez y la profundidad de sus sentimientos. Y aquellos que todavía no dan rienda suelta a sus sentimientos proporcionan una presencia de apoyo.

Después de que los hechos y sentimientos dolorosos se han expresado extensamente, y pueden haber alcanzado un *crescendo* o repetidos *crescendos*, el tono del grupo por lo general cambia. El movimiento hacia la oscuridad y la angustia comienza a cambiar hacia la afirmación, a medida que las personas experimentan la profunda homogeneidad de su preocupación. Declaraciones como «mi hermano se está muriendo de SIDA» están cada vez más intercaladas con «estoy plantando un jardín» o «la gente de mi vecindario está organizando una cooperativa». Este cambio no se puede programar, pero casi siempre ocurre. El estado de ánimo predominante comienza a cambiar, a pesar de que algunos todavía lloran en el círculo de la tristeza. A menudo las personas comienzan a agruparse allí, tocándose los brazos y los hombros, mirándose a los ojos con compasión y gratitud. Puede surgir un zumbido o una canción, y el resto pronto se unirá.

Cada final es diferente. Algunas veces, una buena parte del grupo necesita permanecer más tiempo con sus sentimientos de angustia; pero incluso así puedes sentir una disminución de la energía, un cambio en el estado de ánimo, un tipo de finalización temporal. En una pausa apropiada, como guía incitarás el movimiento para cerrar el ritual al reconocer el significado de lo que ha sucedido e invitar a las personas a honrarse mutuamente por su participación. Ayúdalos a enfocarse en el grupo como un todo y pronto después invítalos a sonar de nuevo el AH que comenzó el ritual.

A veces el cierre es menos digno. La hilaridad puede ocurrir cuando las emociones profundas han sido liberadas, más aún cuando pertenecen a nuestro mundo compartido. Entonces la solidaridad que ha sido redescubierta puede explotar en baile y tambores.

### **Asesoramiento al guía**

El ritual de la desesperanza es todo un reto de facilitación que requiere confianza, autenticidad y vigilancia constante. Cualquier persona que sirva de guía o «persona del camino», como lo expresó Chellis, debe volver a leer la sección sobre el trabajo con emociones fuertes en el capítulo 5, y también prestar atención a los siguientes consejos.

1. Lo mejor es no ofrecer o dirigir este proceso antes de haberlo experimentado.

2. No lo intentes con menos de una docena de personas o más de cincuenta. Veinte o treinta es óptimo.
3. Con más de 20 personas, permite un par de horas, incluido tiempo para instrucciones preliminares y tiempo al final para relajarse.
4. En tus instrucciones preliminares, enfatiza el hecho de que cada persona tiene diferentes estilos y momentos emocionales. Nadie debería sentir ninguna presión para comportarse de una manera particular. Además, enfatiza que cada persona siempre cuenta con la opción sobre la medida en que se permiten experimentar y expresar sus emociones.
5. Recuérdale al grupo la naturaleza distintiva del ritual, la cual es permitir que las personas hablen arquetípicamente y en nombre del colectivo. Aquí el temor, la ira y el dolor que expresamos no son nuestros solamente. Dadas nuestras interconexiones con la trama de la vida, las lágrimas que derramamos también podrían ser las de una madre afgana, un niño de la calle, una ballena cazada. Si alguien ve a otra persona en el proceso ritual expresando sentimientos fuertes que también comparte, puede mostrar su solidaridad parándose o arrodillándose en silencio junto a ellos.
6. Participa. Nunca te mantengas alejado del ritual, como si fueras un observador o un mago. Participa de lleno y con dos niveles de atención: un nivel como participante ordinario y el otro manteniendo un sentido continuo y general de cómo se encuentran las personas y observando los momentos en que se requiera una intervención.
7. Realiza una intervención si las personas que informan desde el círculo exterior entran en diálogo o debate. Es poco probable que esto suceda si se ha aclarado la naturaleza del ritual.
8. Realiza una intervención si una persona comienza a distraer o molestar a los demás al reproducir alguna agenda emocional privada. Esto rara vez ocurre, pero si lo hace, puedes manejarlo. Solo acércate a la persona, establece contacto físico con sus brazos o hombros, pídele que te mire y luego mire alrededor del grupo para volver a sí misma, invitándole a descansar un rato en el santuario con tu compañero facilitador.

9. Puedes optar por brindar apoyo a las personas que experimentan una descarga emocional muy fuerte. Puedes hacerlo mediante el tacto o tu simple presencia física junto a ellos.
10. Si nada parece estar sucediendo, solo respira y espera. Deja que la gente se tome su tiempo.
11. Si todo parece estar sucediendo a la vez y pareciera que el tormento y el llanto podrían continuar por días, y te preguntas cómo volverás a traer al grupo a la «normalidad», nuestro consejo es el mismo: solo respira y espera. Tu trabajo no es rescatar a las personas, sino permitirles aprovechar esta oportunidad única de compartir tan plenamente su dolor por el mundo. Confía en el proceso.
12. Al igual que con el mandala de la verdad, implementa el ritual cerca de la mitad del día y seguido de un descanso. Las personas necesitan tiempo en silencio para absorber la experiencia, de preferencia juntas, así que no dejes que las personas se vayan enseguida. La cuna, la escritura espontánea o imaginando con colores y arcilla son buenas actividades posteriores, y es excelente tener algo de tiempo en la naturaleza. El ritual nunca debe ser el último proceso del día.
13. Más tarde, permite que las personas se reúnan en pequeños grupos para compartir sus experiencias del ritual para después concluir con una discusión general y dar a las personas la oportunidad de expresarse con todo el grupo.
14. ¿Necesitamos decirlo? No lles a cabo tanto el ritual de la desesperanza como el mandala de la verdad en el mismo taller.

### **El cuenco de lágrimas**

(30 – 60 minutos)

Este simple ritual se puede adaptar a cualquier tamaño de grupo, desde un puñado hasta una gran congregación. El ritual surgió del grupo de 60 que asistieron a un taller intensiva de 30 días por Joanna y Fran Macy en Australia Occidental en 2005. Las personas compartieron su dolor por el mundo al pasar un recipiente con agua alrededor

del círculo, cada persona recogiendo un poco de agua y dejando que se escurriera por sus dedos mientras decían: «mis lágrimas son para...» Luego se colocó el cuenco en el altar.

En la costa de Oregón, en el siguiente intensivo de 30 días, se usó el cuenco de lágrimas para cerrar un ritual que honra los sufrimientos infligidos a los pueblos indígenas de todo el mundo. Después, el grupo procedió de manera ceremoniosa hacia la playa, donde un joven español llevó el cuenco a las olas y vertió el agua en el océano.

Un año y medio más tarde en Findhorn en Escocia, una ceremonia con 250 personas comenzó con poesía y reflexiones habladas sobre el poder, la liberación y la solidaridad que viene con conectar con nuestro dolor colectivo. Entonces las personas se agruparon en grupos de cuatro para contar su experiencia del Gran Desmoronamiento. Después de eso cantaron juntos una y otra vez las palabras de Adrienne Rich a la música de Carolyn McDade.<sup>3</sup>

*Mi corazón está conmovido por todo lo que no puedo salvar.*

*Tanto ha sido destruido.*

*Tengo que echar mi suerte con aquellos que,*

*edad después de la edad, perversamente,*

*sin un poder extraordinario,*

*reconstituyen el mundo.<sup>4</sup>*

Luego, con las luces bajas, las imágenes de destrucción de nuestro mundo se proyectaron en una pantalla grande, mientras que un lamento en coro sin palabras (del mismo CD «Mi corazón se movió» de Carolyn McDade) se repetía una y otra vez. En el gran espacio central del salón se colocaron tres grandes cuencos de cristal llenos de agua hasta la mitad. La gente, lenta y aleatoriamente, descendía de sus asientos alrededor del salón para arrodillarse junto a un cuenco y dejaba que el agua goteara a través de sus dedos mientras expresaban su dolor por el mundo («mis lágrimas son para»). A medida que sus formas se movían en la penumbra, todos parecían estar sostenidos por la música, el murmullo alrededor de los cuencos, el chapoteo del agua. Luego, siguiendo a tres personas que llevaban los cuencos, toda la congregación caminó con lentitud fuera del salón para reunirse alrededor de un estanque en el jardín. Allí, se vaciaron formalmente

los cuencos uno tras otro en el estanque con palabras que nos recordaron que el dolor que sentimos por el mundo no es una patología privada; nos conecta con la Tierra y con los demás. Recordemos: nuestras lágrimas por el mundo son las lágrimas de Gaia.

### **Método**

Llene un recipiente de vidrio transparente alrededor de un tercio de agua y colóquelo en el centro del círculo en el piso o en una mesa. El agua representa nuestras lágrimas por el mundo. Todos están invitados a acercarse al cuenco a medida que lo sientan. Sumergiendo una mano en el agua y dejando que se escurra entre sus dedos, pueden decir: «Mis lágrimas son para» y se refieren a seres y lugares específicos.

Después de que todos hayan terminado, el grupo se traslada a cualquier cuerpo de agua cercano, a un jardín o área natural donde pueda verter el agua, diciendo algo con el siguiente significado: «nuestras lágrimas para el mundo son las lágrimas de Gaia».

### **Variación**

Coloque un pequeño cuenco de cerámica con sal al lado del recipiente con agua. Luego provee las siguientes instrucciones: *la sal es esencial para la vida. Está en nuestros océanos y en nuestras lágrimas. Debido a que nuestras lágrimas también son esenciales para la vida, colocamos una pizca de sal en el agua. Luego, sumergiendo una mano en el agua y dejando que se escurra entre los dedos, puedes decir: «Mis lágrimas son para» y hablar de seres y lugares que lamentas.*

### **Escritura espontánea**

(20 – 30 minutos)

Efectiva en cualquier punto, esta práctica funciona sobre todo cuando se está siguiendo uno de los rituales de duelo. Alienta a las personas a articular lo que surgió para ellos al decir la verdad sobre su mundo.

## **Método**

Elije una palabra, un tema o frase, tal vez algo que surgió en un proceso anterior, y escríbelo. Pide a los integrantes del grupo que se relajen mientras lo leen y tómenlos, para luego tomar papel y pluma y escriban lo que se les venga a sus mentes. No hay requisitos para la ortografía, la gramática o incluso el «tener sentido» y no es necesario que se lo lean a otros. Sugiere a las personas que continúen moviendo su pluma o lápiz incluso cuando no les llegue nada, solo reescribiendo la última palabra o dibujando círculos o lo que sea.

*Con estas cosas oscuras y dolorosas, nuestra tarea es...* Esta frase de la artista Hermana Carita ha sido muy poderosa después de compartir nuestro dolor por el mundo. Permite que las profundidades de la psique expresen su conocimiento. Permite que cada persona, aun sintiendo el apoyo del grupo, se mueva sola para echar un vistazo a su verdad particular. Después de diez o quince minutos de escritura, las personas casi siempre están ansiosas por compartir. Déjalos hacerlo en parejas o en grupos de tres.

### **Imaginando con colores y arcilla**

(30 – 40 minutos)

La expresión verbal de nuestras preocupaciones por el mundo tiene sus límites, ya que las palabras pueden tanto encubrir como revelar. Usamos el lenguaje no solo para comunicarnos, sino para protegernos, distrayendo la atención de los demás y de nosotros mismos de lo que es doloroso. Para conectarnos con nuestras respuestas profundas a la condición de nuestro mundo, ayuda ir más allá de las palabras o sumergirse por debajo de ellas a ese nivel subliminal donde registramos incipientemente la angustia de nuestro tiempo. En ese nivel podemos conectar con nuestra energía y las fuentes de nuestra creatividad; las imágenes y el arte nos dan acceso.

Cuando usamos colores en papel o creamos con arcilla, imágenes salen a la superficie; la interacción táctil y visual las libera. Según los neuro-científicos, las actividades artísticas desplazan el centro de la actividad mental hacia el hemisferio derecho del cerebro, con su capacidad para pensar de forma espacial en lugar de consecutiva. Abrimos nuestra conciencia a la trama de la vida y sus reciprocidades de



largo alcance, más allá de la causa-efecto lineal. Los participantes del taller se sorprenden a menudo por lo que sus manos han creado: potencias de sentimientos y alcances de preocupación que según eran periféricos en sus vidas. A diferencia de las palabras que expresamos, estas imágenes parecieran tener una realidad propia: sentimos una menor necesidad de explicar o defender. Las imágenes, una vez creadas, están allí, como un hecho de la vida que existe por sí mismo. Y al verlas nos sentimos al mismo tiempo esclarecidos y protegidos.

Reconoce el titubeo de la gente. Muchas personas, sobre todo los adultos, se sienten consternados cuando se les pide que participen en cualquier tipo de actividad artística. Deja en claro que el punto no es retratar o reproducir nada, o estar a la altura de algún estándar artístico. Alienta a los participantes a confiar en cualquier forma e imagen que surja, y en cualquier cambio que surja, permaneciendo abiertos a nuevas direcciones y para usar más papel o arcilla según sea necesario.

Anima a los participantes a trabajar en silencio. Para permitir que surjan las imágenes, debemos dejar descansar a nuestra mente pensante y comunicativa. La música suave y melódica ayuda. Diles a los participantes cuánto tiempo tienen y adviérteles dos o tres minutos antes de que se acabe el tiempo.

## **Colores**

Cuando repartas los materiales, sugiere que usen el color y la forma para expresar lo que sienten. Dibujar con la mano dominante nos permite expresar con menos frustración las imágenes que han surgido. Para esto, deja suficiente tiempo (por ejemplo, de 15 a 20 minutos), porque las personas a menudo desean un buen tiempo para completar lo que imaginan. Sin embargo, en ocasiones intenta que dibujen con la mano no dominante; las personas descubren que los libera del control de la mente censora, manteniendo el enfoque en el color, el movimiento y los sentimientos.

O permita que las personas traigan del exterior un pequeño objeto que atraiga su atención: una hoja, una roca, un trozo de corteza. Al colocarlo en el centro de su papel, permite que un dibujo surja como una expresión de ese objeto: líneas, formas y colores que se extienden desde el mismo, como si esa pieza de la naturaleza fuera el artista.

Concede tiempo al final para una discusión tranquila. El trabajo de la imagen se refuerza a través del compartir con otros y escuchar sus reflexiones. Facilita que se reúnan en grupos pequeños, o en un círculo más grande, con sus dibujos boca abajo. Luego, uno a uno y a su elección, las personas vuelcan sus papeles y describen lo que vieron y sintieron a medida que las líneas y los colores aparecían en el papel. Evitando interpretaciones psicológicas, otros participantes hacen preguntas aclaratorias y ofrecen observaciones para ayudar a profundizar el descubrimiento de lo que revelan los dibujos. A veces, dos o tres dibujos parecieran resonar. Al final, a la gente a menudo le gusta pegar las hojas a las paredes y contemplarlas.

### **Mural**

En otra forma de creación de imágenes, las personas hacen un mural colectivo, dibujando en un rollo de papel colocado en el piso o sobre la pared. En las reuniones intergeneracionales, los adultos y los niños pueden, por turnos o simultáneamente, dibujar algo que aman o algo que les haga sentir dolor por el mundo. Realizar esto en silencio y para después compartir sobre lo que han dibujado anima a los niños a expresarse en compañía de adultos. Se sienten más dispuestos a expresar lo que piensan, sobre todo porque se sienten más libres con el color y las imágenes que muchos adultos.

### **Collage**

De forma similar, los participantes pueden crear collages individuales o un collage grupal, utilizando imágenes recortadas de revistas antiguas. Las revistas ambientales o de National Geographic ofrecen excelentes imágenes para esto. En un collage grupal, frecuentemente surgen temas con distintas personas que colocan imágenes similares de forma espontánea.

### **Trabajo con arcilla**

Las imágenes en papel son más fáciles de componer y menos complicadas que trabajar con arcilla. Sin embargo, el trabajo con arcilla, al ser más táctil e involucrar músculos más grandes, puede liberar emociones y aprovechar nuestra sabiduría subconsciente. Joanna experimentó esto personalmente durante la Guerra de Vietnam

cuando se sintió debilitada por una sensación de inutilidad. Así es como ella describió más tarde la experiencia que tuvo lugar en una conferencia de psicología profunda patrocinada por los cuáqueros:

*Para dar forma a mis sentimientos y cansado de las palabras, trabajé con arcilla. Mientras descendía hacia el dolor dentro de mí, di forma a ese descenso en un bloque de arcilla, acantilados y escarpas que se hundían en abismos, cayendo en barrancos que se retorcián hacia abajo, abajo, abajo. Aunque lloré mientras empujaba la arcilla con los dedos y los puños, me sentí bien al sentir que mi desesperanza se hacía palpable. El paisaje de barro retorcido y en declive era como un grito silencioso, y también como un reto aceptado en amarga resistencia, el desafío de descender a la nada vacía.*

*Sintiéndome agotado y vacío, el trabajo realizado, mi mente resuelta a irse, pero luego noté lo que mis dedos, por sí mismos, comenzaron a explorar. Serpenteando y empujando cuesta arriba sobre los acantilados de arcilla eran como raíces. A medida que se enfocaron, vi cómo se unieron, duros y tenaces, alimentándose mutuamente en un ascenso empinado. El mismo viaje hacia abajo a mi desesperanza había dado forma a estas raíces, que ahora empujan hacia arriba, espontáneas y resistentes.*

## CAPÍTULO 8

### VIENDO CON NUEVOS OJOS

*Es el desarrollo de la rosa, Ghalib,  
que crea el deseo de ver.*

~ Mirza Ghalib

Pasamos a la etapa siguiente de la espiral cuando nos damos cuenta, por experiencia personal, que es gracias a nuestra conectividad que nuestro dolor por el mundo surge. La misma angustia que, cuando la ocultábamos, parecía separarnos de otras personas, ahora revela nuestro tejido conectivo. Esta comprobación, ya sea tratándose de un destello de intuición o un amanecer gradual, es un punto de inflexión en nuestras percepciones. Cambiamos a una nueva forma de vernos a nosotros mismos y una nueva forma de entender nuestro poder.

Muchas metáforas vienen a la mente para describir este cambio. Es como un cambio de la marea o la pausa entre inhalar y exhalar. A medida que permitimos que fluya el dolor por el mundo reorganiza nuestras estructuras internas. Entonces este flujo libera nuestros dones de respuesta al mundo. O es como un punto de apoyo, permitiéndonos cambiar el peso de nuestra desesperanza, convertirlo y elevarlo a nuevos entendimientos. El carácter chino para la crisis es una combinación de dos formas: una significa peligro, la otra oportunidad. En este punto de apoyo, el peligro se convierte en oportunidad.

Incluso otra metáfora: este cambio es un portal. El acercamiento a muchos templos antiguos está resguardado por feroces figuras. Al enfrentarles, al movernos a través de nuestros miedos y penas, obtenemos acceso a la verdad. Descubrimos nuestra mutua pertenencia, nuestra propia ecología profunda y la promesa que tiene para nosotros. Ahora podemos ver en nuestra angustia por el mundo las buenas noticias de una conciencia más grande en acción; es el universo conociéndose a través de nosotros. Esta

sabiduría se compra al precio de la «desintegración positiva», el desmoronamiento de los viejos códigos y constructos del sistema. Carl Jung dijo: «No hay nacimiento de conciencia sin dolor».

Este cambio de percepción es una revolución interna que las tradiciones religiosas llaman *metanoia* o «dar la vuelta». En el budismo mahayana, se denomina *parinamana* o voltear, describiéndole como un estado lleno de júbilo y dedicación al bienestar de todos. Damos la vuelta o volteamos hacia una conciencia más amplia en relación a quién y qué somos; como joyas en la red de Indra, como miembros del cuerpo de Cristo o el amado de Krishna o sinapsis en la mente de Dios.

Al mismo tiempo, este giro aflora como un nuevo paradigma anclado en la ciencia holística. Además, este marco conceptual nos ayuda a comprender la naturaleza últimamente suicida de una economía industrializada impulsada por el crecimiento.

## **Alimento para el cerebro**

Después del trabajo emocional de la segunda etapa de la espiral, las mentes de los participantes necesitan alimento; tiempo para algo de alimento para el cerebro. Para considerar las implicaciones de lo que hemos estado descubriendo y proporcionar el terreno para nuestro trabajo posterior, ofrecemos conceptos básicos para el cambio de paradigma que tiene lugar en nuestro tiempo.

Ten en cuenta que, en algunas culturas, el trabajo en grupo procede mejor cuando sus fundamentos teóricos se establecen desde el principio. El Trabajo Que Reconecta surgió en una sociedad que está condicionada por las predisposiciones anglosajonas al empirismo y al razonamiento inductivo, donde las interpretaciones y conclusiones son más bienvenidas después de la experiencia directa. Sin embargo, en Europa continental, por ejemplo, los participantes suelen estar más dispuestos a confiar en el trabajo cuando se les proporciona un marco cognitivo desde el principio. En tales escenarios, articulamos de forma breve las premisas teóricas expuestas en el capítulo 4 y aludimos a algunos de los conceptos que serán desempacados más plenamente después de la etapa de honrar nuestro dolor.

### **Puntos clave de enseñanza**

Ciertos conceptos básicos son esenciales para comprender la transición de la Sociedad de Crecimiento Industrial a una sociedad que sustenta la vida. Cualquiera que sea el material ilustrativo que podamos utilizar, siempre intentamos hacer estos puntos clave, implícitos en los capítulos 3 y 4.

1. **La Sociedad de Crecimiento Industrial no puede ser sostenida.** Dadas las características que se describen a continuación, está destruyendo los sistemas biológicos y ecológicos de los que toda vida depende.
  - a. Crecimiento económico ilimitado. Nada en el universo crece sin límites sin límites.
  - b. Maximizando las ganancias. Cuando una variable en un sistema, por ejemplo, las ganancias, consistentemente supera a todos los demás, el sistema no puede mantenerse en equilibrio, entra en «fuga» y se dirige eventualmente hacia el colapso.
  - c. Externalización de costos y bloqueo de la retroalimentación. Para maximizar las ganancias, los costos ecológicos y humanos de producción se relegan a terceros, como los contribuyentes y el mundo natural. Esto distorsiona tanto las percepciones como la contabilidad del impacto de una corporación. Bloquea la retroalimentación que cualquier sistema necesita para reconocer los efectos de su comportamiento. La incapacidad de recibir y registrar retroalimentación es, en última instancia, suicida.
  - d. Poder de arriba hacia abajo. La visión del mundo subyacente a la sociedad de crecimiento industrial concibe la realidad en términos de entidades separadas que se encuentran en una relación lineal, jerárquica y competitiva. Por lo tanto, el poder se ha entendido como «poder sobre» y ganar/perder, una suposición que engendra deseos insaciables (ver capítulo

*Creo que una economía debería basarse en el ahorro, en el cuidado de las cosas, no en el robo, usura, seducción, desperdicio y ruina.*

~ Wendell Berry

2. Ahora, en el Gran Giro, **percibimos una vez más la interdependencia de todas las cosas** y construimos una sociedad que sustenta la vida con base en esta comprensión. El cambio de percepción es una inversión de figura y fondo: de entidades separadas a flujos de relación, de sustancia a proceso, de sustantivo a verbo.

- a. El poder se entiende como algo mutuo y sinérgico que surge de la interacción y genera nuevas posibilidades y capacidades dentro de los límites de la biosfera.
- b. Una economía que sustenta la vida respeta la integridad y el equilibrio de los sistemas naturales a nivel micro o macro, y no los altera mediante innovaciones tecnológicas, como la genética o la geo-ingeniería.
- c. El objetivo de la actividad económica no es el beneficio de unos pocos, sino la suficiencia para todos, ahora y en el futuro.
- d. La retroalimentación sirve para dar cuenta de los costos reales de nuestros comportamientos y para responsabilizarnos por los daños que se incurran.
- e. Los humanos son vistos como únicos e inseparables de nuestra matriz, la trama de la vida; nuestro genuino interés propio incluye el de otros seres y el cuerpo viviente de la Tierra.

3. **La crisis global es en la raíz una crisis de percepción.** No existe una solución tecnológica.

*Las personas de conciencia deben romper sus vínculos con las empresas que financian la injusticia del cambio climático ... no tiene sentido invertir en empresas que socavan nuestro futuro.*

~ Desmond Tutu

### **Consejos para transmitir estos conceptos**

1. Haz tiempo para explicarlos. Estas ideas están implícitas en las prácticas y pueden hacerse explícitas fácilmente. También es bueno planear un momento específico para enfocarse en estos conceptos, tal vez presentando una mini-conferencia. Los medios audio-visuales, aunque solo sea una charla asistida por un pizarrón, son útiles.
2. Mantenlo simple. Haz uso de algunas analogías para transmitir el cambio de percepción.
3. Al mismo tiempo, no le hables a tu audiencia de forma condescendiente. Asume que están interesados, serios e inteligentes. No te dejes engañar por las primeras impresiones.
4. Muchos de estos conceptos se pueden aclarar al presentar las tres historias; Cosas de Costumbre, el Gran Desmoronamiento y el Gran Giro (vea el capítulo 1).
5. Si tu experiencia de vida no te hace sentirse cómodo dirigiendo un discurso intelectual, puedes crear una serie de citas o pasajes cortos que hayan enriquecido tu propio entendimiento. Tal vez puedas elegir algunas secciones de este libro. En lugar de leerlas como un guion, distribuye copias e invita a que los participantes se turnen para leerlos en voz alta, con pausas para reflexionar y momentos para comentar.
6. Recuerda que no estás tratando de convencer a la gente. Las únicas preguntas que debes tratar de responder son aquellas que buscan aclaración de lo expresado. Tu función como guía no es resolver las dudas de las personas, sino ofrecer elementos de reflexión y un espacio para compartir ideas.
7. Cuando contrastes las visiones del mundo, mantén la atención en sus efectos psicológicos y de comportamiento, en lugar de tratar de refutar una teoría y probar otra.
8. Establece un límite de tiempo. La discusión intelectual se torna embriagadora. Cuando se acabe el tiempo, solicita a los participantes que se pongan de pie y se estiren, y luego invítalos a un ejercicio que refleje y arraigue las ideas.
9. Cada guía tiene un mundo de experiencias de las cuales inspirarse, y conceptos e imágenes distintivos que ofrecer para transmitir la interconexión de toda vida. Algunos



toman ejemplos de la naturaleza, otros de tradiciones espirituales. Los guías que son músicos pueden hablar de un mundo compartido de ondulaciones y vibraciones que se entrecruzan. Aquellos con una inclinación filosófica pueden referirse a la ecología profunda, el concepto del «centésimo mono» o los campos morfogenéticos. Los amantes de la teoría de sistemas pueden hablar sobre la co-evolución y las propiedades emergentes; los líderes comunitarios sobre las sinergias que tienen lugar cuando se ayuda a los demás a hacerse cargo de sus vidas; antropólogos y cuentistas sobre los antiguos mitos de la co-creación de la trama de la vida. No hay límite para el material ilustrativo a nuestra disposición.

## **Prácticas**

El trabajo experimental da vida a las ideas. Las meditaciones guiadas como la gran bola de mérito y aprendiendo a vernos (Capítulo 13) son excelentes actividades a implementar justo después de la discusión conceptual. Los ejercicios de aikido también son apropiados, que demuestran de manera dramática el carácter relacional del poder y la sinergia que surge cuando la energía de un adversario es aceptada y utilizada de forma no-defensiva.

Las siguientes prácticas interactivas nos ayudan a vivenciar el contexto de nuestras vidas. Usan nuestros poderes innatos de imaginación y empatía para cambiar la perspectiva de la separación a la conectividad. Ver con nuevos ojos incluye no solo las prácticas que se describen a continuación, sino también las que se exponen en el próximo capítulo sobre tiempo profundo, haciendo nuestras conexiones con las generaciones pasadas y futuras más vívidas.

### **El juego de sistemas**

(30 minutos)

Este animado y apasionante proceso proporciona una experiencia directa de la naturaleza dinámica de los sistemas abiertos. Se dramatizan dos características de la nueva visión del paradigma de la realidad: 1) que la vida no está compuesta tanto de entidades

separadas como de las relaciones entre ellas, y 2) estas relaciones permiten que la vida se auto-organice.

## **Método**

Haz que la gente se coloque de pie en un círculo en un espacio abierto lo suficientemente grande para moverse libremente. Luego provee dos instrucciones. 1) «Selecciona mentalmente a dos personas, sin indicar a quién elegiste». 2) «En todo momento, conserva la misma distancia entre ti y cada una de estas dos personas». Demuestra que esto no significa quedarse en el punto medio entre los otros dos.

A tu señal, las personas comenzarán a moverse. Cada movimiento desencadena muchos otros de una manera activa e interdependiente. Los participantes descubren que están, por necesidad, manteniendo una visión periférica y una constante celeridad de respuesta. El proceso es intencionado, lleno de suspenso y mezclado con risas. Se acelera por un tiempo, luego puede atenuarse, acelerarse y nuevamente ralentizarse hacia el equilibrio, pero rara vez llega a la inmovilidad. Permite que continúe por algunos minutos, luego indica que el grupo se detenga y reflexionen lo vivido.

La simple pregunta: ¿qué experimentaste? evoca una fructífera discusión:

- Las reflexiones suelen revelar algunas características clave de los sistemas auto-regulativos, como la interdependencia de todas sus partes y su actividad continua en búsqueda y mantenimiento del equilibrio.
- Las personas pueden darse cuenta de que pensaban que el objetivo del juego era lograr la inmovilidad; puedes reconocer y desafiar tal suposición. La autorregulación de los sistemas abiertos requiere una actividad interna constante.
- Es probable que las personas articulen los cambios perceptivos y psicológicos que experimentaron en el juego. Estos pueden incluir un sentido de contexto radicalmente ampliado y un sentido del «yo» más grande y permeable. Puede notarse un eclipse temporal del sentido de auto-conciencia, ya que las percepciones individuales se enfocan en las acciones de los demás, es decir, no tanto en entidades separadas sino en las relaciones entre las mismas.

- «¿Es este un sistema cerrado o un sistema abierto?» Pudieras preguntar. Si las personas piensan que es un sistema cerrado porque nadie ingresó desde el exterior, puedes señalar que la energía que proviene del sol impulsa a todos los presentes. No duraríamos mucho tiempo sin comida o bebida proveniente del exterior del sistema recién creado. Individual y colectivamente, somos sistemas abiertos que dependen de las entradas de materia-energía e información. Los sistemas cerrados no existen en la naturaleza.

- «¿Qué retroalimentación nos permitió cumplir con nuestra función (es decir, permanecer equidistantes de las otras dos personas)?» Si no hay respuesta, puedes preguntar: «¿Podríamos haberlo hecho con los ojos cerrados?» No solo las percepciones visuales, sino los comentarios de todo tipo nos guían en nuestra vida diaria.

- «¿Alguien se ofrecería como voluntario para organizar este proceso?» Es obvio que ninguna parte o persona del exterior podría dirigir los movimientos necesarios para mantener el sistema en equilibrio.

## Variaciones

**1. Ecosistema en peligro de extinción.** Invita que todos repitan el proceso, pero esta vez menciona que te moverás con ellos y tocarás disimuladamente a una persona en el hombro. Después de contar en tu mente hasta cinco, esta persona se pondrá en cuclillas o se sentará en el piso. Entonces, cualquiera que haya elegido moverse en relación con esta persona también contará en silencio hasta cinco y se sentará; y luego aquellos cuyos movimientos han sido afectados por estos seguirán el ejemplo, hasta que todo el grupo se encuentre en el piso. Después de comenzar con lentitud, la progresión comienza a acelerarse y termina en un efecto cascada que es aleccionador e instructivo.

Si después de tocar a alguien y bajan, no sucede nada más, te das cuenta de que nadie más eligió a esta persona, así que tocarás a otra en el hombro.

**2. Innovación social.** Como continuación de la variación anterior, todo el grupo comienza en cuclillas. Camina y toca a alguien en secreto; esta persona cuenta internamente hasta cinco y se levanta, y así sucesivamente. El proceso anterior ahora se desarrolla a la inversa,

ilustrando el efecto acelerador de nuevas ideas o comportamientos que se extienden a través de un sistema social.

**3. Restricciones sociales.** Como seguimiento del juego original, y manteniendo las mismas relaciones, inmoviliza a dos o más jugadores y luego procede. En la discusión que sigue, las personas pueden reflexionar sobre la fluidez disminuida que percibieron en el grupo como un todo, o sobre su propia experiencia si uno de sus compañeros permaneció inmóvil. La disminución de la capacidad de respuesta a menudo se experimenta como una disfunción dentro del sistema, y los comentarios sobre este hecho pueden aportar nuevos conocimientos.

**4. Ejercicio a gran escala.** Una variación utilizada por Mark Horowitz involucra a un grupo de 75 o más. Aquí unos 20 voluntarios juegan el juego con el resto como público. Esto funciona mejor cuando el público se sienta alrededor de un área central donde el juego toma lugar.

El guía lleva a los jugadores a un costado para darles las instrucciones. Mientras tanto, el público tiene instrucciones de observar la acción y tratar de descubrir qué está pasando. Si el espacio lo permite, los miembros de la audiencia se mueven para observar desde diferentes ángulos. Luego comienza el juego, mientras que la audiencia observa con desconcierto.

Después de unos minutos, el guía les pide a cuatro o cinco miembros del público que actúen como consultores de esta «organización». Su tarea es alinear a los jugadores en orden de altura. Esto resultará imposible, ya que los jugadores no se quedan quietos.

Luego de algunos minutos más, se les indica a los jugadores que se detengan en su lugar y el guía le pregunta a la audiencia qué observaron y qué pensaban que estaba sucediendo. Las explicaciones que se ofrecen a menudo son creativas, incluso divertidas.

Luego se pide a los consultores que informen sobre su experiencia (probablemente frustrante), lo que ilustra lo absurdo de intentar intervenir en un sistema (humano u otro) sin antes aprender qué está haciendo el sistema y cuáles son sus «reglas».

Finalmente, a menos que alguien en la audiencia haya descubierto lo que estaba sucediendo, los jugadores explican las reglas del juego y comparten su experiencia y lo aprendido durante el proceso.

### **El acertijo de los comunes<sup>2</sup> (también conocido como el juego de las tuercas)**

(20 – 30 minutos)

La «tragedia de los comunes», como fue nombrada por Garrett Hardin, ocurre cuando una comunidad consume un recurso común demasiado rápido para ser regenerado. En tales situaciones, las personas deben elegir entre restringir su consumo propio por el bien de la comunidad o continuar consumiendo a un ritmo que satisfaga su interés propio inmediato que lleva a eventuales pérdidas para todos.

Este juego introduce el problema de la tragedia de los comunes. Según las reglas establecidas, ayuda a las personas a explorar el desafío de mantener un equilibrio dinámico entre el interés personal y el interés colectivo. Ambos son necesarios para el bien común.

### **Método**

Un grupo de tres o más jugadores se sientan alrededor de un recipiente poco profundo y de material duradero (diámetro de aproximadamente 30 centímetros) que en un principio contiene 10 tuercas (el diámetro de 1.5 centímetros es de un buen tamaño). Una persona extra, el reponedor, se sienta con cada grupo, trayendo un recipiente separado de tuercas.

El guía explica lo siguiente:

- El objetivo de cada jugador es obtener la mayor cantidad posible de tuercas.
- Los jugadores pueden sacar las tuercas del recipiente en cualquier momento y en cualquier cantidad después del comienzo del juego.
- Después de cada intervalo de 10 segundos (señalado por una campana o similar), el reponedor duplica la cantidad de tuercas que quedan en el recipiente. La cantidad de tuercas permitidas en el cuenco durante todo el juego está limitada a 10.

- Este juego termina si el recipiente está vacío, o continúa hasta un límite de tiempo predeterminado, por ejemplo, cinco minutos.
- Los jugadores no deben comunicarse entre sí durante el juego.

El cuenco simboliza un grupo de recursos (como un grupo de ballenas); las tuercas, los recursos mismos; y los ciclos de reposición, las tasas de regeneración de los recursos naturales.

Después de la primera ronda de juego, permite que los grupos inventen sus propias reglas en un periodo de 5 minutos para aumentar sus cosechas en una segunda ronda. Los grupos suelen presentar dos tipos principales de solución: (a) aquellos que involucran números (como un acuerdo para tomar solo una o dos tuercas por persona por intervalo de 10 segundos; este tipo de solución es bastante efectiva para preservar los recursos) y (b) soluciones no numéricas. En un ejemplo de esto, un grupo tomó la decisión de usar un sistema de cosecha bastante complicado. Cada jugador tenía que sacar cada tuerca del cuenco con un lápiz, colocarla en su nariz, caminar hacia una pizarra cercana y depositar la tuerca en la bandeja antes de volver a buscar otra tuerca. La cosecha disminuyó lo suficiente como para evitar el agotamiento de los recursos, aumentó los puntajes individuales y, por cierto, hizo que el juego fuera más entretenido.

### **Cuando hice la diferencia**

(30 minutos)

Al compartir los sucesos de nuestras vidas, reconocemos nuestra capacidad para realizar cambios positivos. Esto es aún más valioso debido a que no estamos acostumbrados a compartir este tipo de experiencias o a entenderlas como una toma de poder.

### **Método**

*Piensa en un momento de tu vida en el que sucedió algo importante y positivo debido a lo que dijiste o hiciste. Recupera esa escena, compártela.*

Ten en cuenta que el guía **no** utiliza la palabra poder hasta más adelante en la discusión general.

Ahora en grupos de tres o cuatro, las personas se turnan para contar sus historias. El guía sugiere: *al escuchar cada historia, distingue las cualidades de esa persona que estaban en juego.*

- «Obtuve el permiso del director para comenzar un programa de reciclaje en nuestra escuela».
- «En lugar de dar marcha atrás, me quedé allí parado y hablé con el guardia de la planta de energía nuclear».
- «Presidía la reunión de la junta y me sentía atorado; decidí renunciar a mi papel de líder y todos fueron capaces de tomar decisiones por sí mismos decidir».

Cuando el tiempo de los grupos pequeños termina, el guía les pide que enfatizen las cualidades que discernieron en las historias de los demás, escribiéndolas para que todos las vean: empatía, confianza, fluidez, flexibilidad. Luego, el guía le pide al grupo que señale las cualidades y comportamientos que se ajustan a la nueva comprensión paradigmática del poder (consultar la sección correspondiente en el Capítulo 3).

En un taller, un hombre insistió en que no experimentó el poder en su vida. «¿Qué te da placer?» el guía preguntó. «Bueno, no sé. Me siento bien cuando monto mi bicicleta». «¿Cómo es eso?» ... «Bueno, te digo, se siente bien cuando estoy yendo a casa del trabajo y el tráfico está atascado. Simplemente rebaso a todos esos automóviles y camiones, apenas se mueven y yo voy a donde quiero ir». “Eso suena como un sentimiento poderoso» dijo el guía. «¡Seguro que sí!» dijo Jim radiante. «Supongo que es una especie de poder, ¿no?» Y reconoció con orgullo el poder guerrillero de la autonomía y la flexibilidad.

### **Círculos crecientes o las cuatro voces**

(aprox. 60 minutos)

Los activistas requieren que su expresión y puntos de vista sobre un tema sean claros, incluso apasionados. Al mismo tiempo, para su propio beneficio, comprensión y habilidad, necesitan tomar en cuenta perspectivas diferentes y opuestas sobre el tema en

cuestión. De nuestros ejercicios favoritos, este ejercicio nos ayuda a hacer ambas cosas. Y en el proceso, disminuye el control de la auto-justificación y abre la mente a contextos progresivamente más grandes y a círculos crecientes de identidad.

*Vivo mi vida en círculos crecientes  
que se extienden por todo el mundo  
No puedo completar este último  
Pero me entrego a él.*

*Círculo alrededor de Dios, de la torre primordial.  
He estado circulando por mil años.  
Y todavía no sé: si soy un halcón,  
Una tormenta o una gran canción.*

~ Rainer Maria Rilke

## Método

Las personas se sientan en grupos de tres o cuatro. Pídele a cada uno que elija un tema o situación específica de su interés. Luego de un minuto de silencio, invítalos a turnarse para hablar de su tema. Cada persona se expresará desde cuatro perspectivas, mientras que los demás en el grupo escuchan.

- (1) desde su propio punto de vista, incluyendo sus sentimientos sobre al respecto;
- (2) desde la perspectiva de una persona que tiene puntos de vista opuestos sobre el tema, presentándose y hablando como en primera persona, usando el pronombre «yo»;
- (3) desde el punto de vista de un ser no-humano que se ve afectado por tal situación;
- (4) y, por último, con la voz de un futuro humano cuya vida se ve afectada por las decisiones que se toman ahora sobre el tema.



Después de describir estas cuatro perspectivas desde un inicio, el guía proporciona claves para cada perspectiva a medida que se expresa cada locutor, recordándoles que siempre hablen en primera persona. Permite unos dos o tres minutos para cada perspectiva, tal vez un poco más para la primera. A la gente le resulta útil y divertido pararse y darse la vuelta antes de dar cabida a la siguiente voz.

Hablar en nombre de otro, e incluso identificarse brevemente con la experiencia y la perspectiva de ese ser, es un acto de imaginación moral. No es difícil hacerlo: de niños aprendimos cómo hacer representaciones. Usa un tono ligero y casual en sus instrucciones; no le pidas a la gente que canalice o sea omnisciente, sino que imagine otro punto de vista. Incluye un poco de silencio para que elijan en voz de quién hablarán e imaginen la experiencia de ese otro para poder honrarla y evitar realizar una caricatura del otro. Es un acto valiente y generoso hacer espacio mental para la experiencia de otra persona y prestarles nuestra voz; deja que los participantes aprecien esa generosidad en sí mismos y en sus compañeros.

Es útil designar un tiempo al final para que las personas compartan en sus grupos pequeños lo que sintieron y aprendieron.

### **La cuna**

(20 a 60 minutos)

Una meditación guiada centrada en el cuerpo, la práctica de la cuna sirve para muchos propósitos: posibilita una relajación profunda, bienvenida sobre todo después de tratar directamente con problemas imponentes; genera confianza entre los participantes y una especie de aprecio respetuoso; y amplía nuestra conciencia de lo que está en juego en la crisis global gracias a los peligros que enfrentamos—contaminación, colapso ecológico, hambre, guerra. Todos ellos son peligros para el cuerpo. La cuna también invita niveles profundos de conocimiento, provocando la reverencia por la vida. Por lo general, al tratar con el deterioro de nuestro mundo tratamos de comprenderlo mentalmente a nivel informativo, tal como si fuéramos cerebros en el extremo de un palo. La cuna silencia la mente computacional y nos abre a la sabiduría silenciosa de la vida.

## Método

La gente trabaja en parejas y por turnos. Como guía, primero modela con un voluntario cómo se acuestan el compañero A y el compañero B. Siguiendo tus sugerencias verbales, acunan al compañero, lo que significa mantener contacto con los brazos, la parte inferior de las piernas y la cabeza.

Procede con cuidado y respeto. Tocar el cuerpo de otra persona es un tema sensible y, a menudo, problemático. En algunas culturas, es casi un tabú. Incluso en California (EUA), las personas pueden interpretar el tacto como una invasión de su integridad personal, sobre todo si han sufrido abuso físico o sexual. Así que informa a las personas que la práctica implica que eleven y toquen sus brazos, piernas y cabeza; pídeles que elijan un compañero con quien se sientan cómodos.

Ahora el compañero A, quitándose sus anteojos y zapatos, aflojando sus corbatas y cinturones, se acuestan en el suelo, cierran los ojos y se relajan. Invita a que se coloquen de modo que haya espacio suficiente para que sus parejas se muevan a su alrededor para mecer sus brazos, piernas y cabeza. Asísteles con una breve relajación guiada (estiramiento, sentir la respiración, dejar que el peso se hunda, liberando la tensión de los pies, las piernas, las manos, etc.). La música de fondo suave, como el sonido de una flauta, es útil, pero no esencial.

Expresa tu respeto a los participantes por su confianza y mantén tu propio estilo, evitando un tono pasmoso o azucarado. Habla con relativa lentitud, intercalando sugerencias con el silencio, manteniéndote casual y reflexivo, como si observaras una constelación en el cielo o un caracol en la playa.

Cualesquiera que sean las palabras o imágenes que se usen, es bueno tocar ciertos temas. Los siguientes puntos renuevan y agudizan la conciencia de lo que significa ser un humano vivo en este momento de la historia:

- 1) la singularidad de la ocurrencia de la especie humana en el cosmos
- 2) nuestro largo viaje evolutivo

- 3) la singularidad de cada individuo, y de cada historia personal
- 4) la complejidad y belleza del organismo humano
- 5) su universalidad, vinculándonos con otros humanos en todo el mundo
- 6) y su vulnerabilidad.

La siguiente transcripción de Joanna para guiar la cuna se ofrece solo con fines ilustrativos. No repetirás esto palabra por palabra cuando seas el guía; tienes tu propio estilo, tu propia experiencia de la cual inspirarte. Sin embargo, léelo reflexivamente para que tengas una idea del proceso, su ritmo y desarrollo.

*Levanta suavemente el brazo y la mano de tu compañero. Mécelo, sienta el peso del mismo... flexiona el codo y la muñeca, observa cómo las articulaciones se encuentran ligadas para permitir una gran variedad de movimientos. Contempla este brazo como si nunca lo hubiera visto antes, como si fuera un visitante de otro mundo... Observa la articulación de los huesos y los músculos... Girando la palma y los dedos, observa la complejidad de su estructura.*

*Lo que ahora tienes es un objeto único en nuestro cosmos: una mano humana del planeta Tierra. En los mares primordiales donde alguna vez nadamos, esa mano era una aleta, como lo era en el útero de su madre. Siente la energía y la inteligencia en esa mano, el fruto de un largo viaje evolutivo, de esfuerzos para nadar, empujar, escalar, agarrar. Ten en cuenta el pulgar oponible, qué astuto y hábil es, bueno para agarrar una herramienta, una pistola, un bolígrafo.*

*Abre tu conciencia al viaje que ha hecho en esta vida presente, cómo se abrió como una flor cuando surgió del útero de la madre, cómo llegó a explorar y a hacer. Esa mano aprendió a sostener una cuchara, a lanzar una pelota, a escribir su nombre, a limpiar lágrimas, a dar placer. No hay nada como esto en todo el universo.*

*Colocando suavemente en el suelo esa mano, muévete ahora a la pierna de tu compañero y levántala poco a poco. Siente su peso, su robustez. Esta especie camina erguida. Dobla la rodilla, el tobillo, observa la interacción entre huesos y músculos. Le permite a este ser caminar, correr, escalar. Sosteniendo el pie, sintiendo la suela, sin casco o relleno pesado. Es el contacto de este ser con el suelo... Siente ese talón; cuando pateó en el útero, eso fue lo que los padres primero*

*sintieron a través de la pared del vientre ... ¿Lo ves?: ahí está el talón del bebé. Y aquellos viajes en los que ha estado la pierna desde entonces, aprendiendo a dar un paso y luego otro, caminar y caer y levantarse de nuevo... luego correr, escalar, patear una pelota, pedalear una bicicleta... muchas aventuras de esa pierna... y a muchos lugares ha llevado a tu compañero a lugares de trabajo y santuarios, laderas de montañas y calles de la ciudad... se cansó... dolió... aun así siguió. Suavemente bajando ahora, muévete a la otra pierna y mécela también.*

*Observa al compañero pierna y pie... que compartió esos viajes y muchos por venir. A pesar de su peso y robustez, se puede romper, aplastar, sin armadura... solo piel que se puede rasgar, huesos que pueden fracturarse. Mientras sostienes esa pierna, abre tu pensamiento a todos los lugares a los que llevará a tu compañero en el futuro, a lugares de sufrimiento tal vez... de conflicto y desafío... en misiones que tu compañero desconoce... Mientras lo vuelves a colocar en el suelo, conecta con tus deseos por su fuerza e integridad.*

*Levanta ahora la otra mano y el brazo de tu compañero... Observa las diferencias sutiles de su gemelo... Esta mano es única, diferente de todas las otras manos... Girándola en sí misma, siente la vida en ella... Y ten en cuenta también su vulnerabilidad... sin cubiertas de carcasa para las yemas de los dedos, esa palma, es un instrumento para percibir y conocer nuestro mundo, así como para hacer... Mano flexible y frágil, tan fácil de romper o quemar... Sé consciente de cuánto quieres que permanezca intacta en el tiempo que se avecina... Tiene tareas que hacer que tu compañero ni siquiera puede adivinar... llegar a las personas en confusión y angustia, ayudar, consolar, mostrar el camino. Esta mano puede ser la que te sostiene en los momentos de tu propia muerte, dándote agua o un último toque de tranquilidad... El mundo de la cordura y la decencia que se acerca será construido por manos como esta. Con gratitud por su existencia, ponla suavemente en el suelo; muévete ahora detrás de la cabeza de tu compañero.*

*Colocando una mano debajo del cuello y otra debajo del cráneo, lentamente, levanta la cabeza de tu compañero... compañero A mantén tu cuello relajado, tu cabeza pesada, suelta. Levanta esa cabeza con cuidado, mécela con reverencia, porque lo que ahora tienes en tus dos manos es el objeto más complejo en el universo conocido... una cabeza humana del planeta Tierra ... cien mil millones de neuronas disparando allí... gran potencial para la inteligencia... solo una parte de su capacidad de percibir, conocer, visualizar ha sido aprovechada.*

*Tus manos sosteniendo la cabeza de tu compañero: ese es el primer toque que tu compañero conoció en esta vida saliendo del útero hacia unas manos, como las tuyas, de un médico o una partera... ahora dentro de ese cráneo hay todo un mundo de experiencia- de recuerdos, de escenas y canciones, rostros queridos... algunos ya se han ido, pero aún viven en las mansiones de esa mente... es un mundo de experiencia que es del todo único y que nunca se puede compartir por completo... en esa cabeza también hay sueños de lo que podría ser, visiones que podrían moldear nuestro mundo.*

*Cerrando los ojos por un momento, siente el peso de esa cabeza en tus manos. Podría ser la cabeza de un trabajador chino o una madre nicaragüense, de un general estadounidense o un médico africano. Mismo tamaño, el mismo peso, la misma vulnerabilidad, la misma capacidad para los sueños que podría guiarnos más allá de este momento.*

*Mirando hacia abajo a esta cabeza, piensa en lo que esta persona podrá contemplar en los tiempos que se avecinan... las decisiones que tendrá que tomar... la valentía y la resistencia necesarias. Deja que tus manos, con su propia inteligencia, expresen su deseo de que todo en esa cabeza se encuentre bien. Quizás hay algo que desees que tu compañero tome en cuenta, algo que quisieras que no olvide en momentos de estrés o angustia. Si hay, puedes compartírselo en voz baja ahora mientras recuestas su cabeza.*

Provee un tiempo para que el compañero recostado se estire, mire a su alrededor y se incorpore lentamente. Luego, A y B invierten roles, y las claves verbales se ofrecen de nuevo con diferentes palabras. Al final del proceso, el tiempo para reorientarse es importante. Deja que los compañeros conversen en voz baja o permanezcan en silencio por un tiempo.

Si el número de participantes en el taller es desigual y no cuentas con un co-facilitador, hazte compañero de la persona adicional y guía el ejercicio mientras sirves como el compañero B, pero sin invertir los roles.

*Confío en lo que sabe este cuerpo*

*inhaland, exhalando*

*el camino a casa.*

*Confío en la tierra, sobre la cual puedo pararme,*

*la tierra que se levanta para encontrarse con mis pies*

*y cede suavemente bajo mi peso.*

*Y confío en la tierra en la que no puedo pararme,  
la caída a la que todo regresa.*  
~ Oren Sofer

Dependiendo del tiempo y espacio disponible, la cuna puede tomar dos formas: la versión más completa (como el ejemplo anterior) dura alrededor de 45 a 60 minutos. Cuando el tiempo o el espacio es insuficiente es para la versión completa, se puede realizar una versión breve (de 10 a 20 minutos) con parejas sentadas cara a cara. La meditación se enfoca en las manos y los brazos, y si el espacio permite que un compañero se mueva detrás del otro, los hombros y la cabeza también. En ese caso, la atención se dirige a las cargas que llevamos, las tensiones que tendemos a cargar en nuestros hombros y cuellos; y la meditación en la cabeza se adapta acordemente. Si eso es imposible o incómodo, no te preocupes. Siempre y cuando haya contacto y atención, incluso la forma más breve de este ejercicio es evocadora y poderosa.

### **¿Quién eres?**

(60 minutos)

Este proceso en pares nos ayuda a traspasar las nociones restringidas de quién somos y conectar con lo que fluye a través de nosotros. Con una inclinación metafísica, originalmente fue inspirado por los seguidores del sabio hindú Sri Ramana Maharshi. En sus «intensivos para despertar», la indagación persistente ayuda a los participantes a liberarse de las auto-definiciones socialmente construidas y a comprender la naturaleza intrínseca e ilimitada de la conciencia. En nuestro taller, el proceso es condensado y menos ambicioso. Lo usamos para recordar que no somos nuestros roles sociales o egos encapsulados en la piel, sino participantes de una extensa conciencia o la expresión de conciencia de la Tierra despierta.

### **Método**

Cada pareja se sienta lo bastante cerca y lo suficientemente lejos de los demás para evitar la distracción. Los compañeros se turnan preguntándole al otro durante treinta minutos por persona, sin agregar comentarios.

Este es un ejercicio mental extenuante. Puede producir ideas extraordinarias, a veces con estallidos de risa, pero puede ser implacable. Debe ser llevado a cabo con respeto.

Aquí están las instrucciones para el compañero A, que se repiten al compañero B más tarde.

*Compañero A, comienzas por preguntarle a B, «¿quién eres?» Tú escuchas. Preguntas de nuevo, «¿Quién eres?» De nuevo escuchas, luego repites la pregunta, «¿quién eres?» Ten la seguridad de que las respuestas serán diferentes. Puede variar la pregunta, si lo desea, con «¿qué eres?» pero no dices nada más. Esto continúa durante unos diez minutos, hasta que suene la campana.*

*Recuerda, no estás molestando a tu pareja. No estás sugiriendo que sus respuestas sean incorrectas; le estás ayudando a ir más profundo. Estas al servicio de tu compañero. El timbre y tonalidad de tus preguntas variarán; sabrás intuitivamente cuándo volver a preguntar rápidamente y cuándo hacer una pausa en silencio. Ahora, antes de comenzar, inclínate ante tu compañero y ante el misterio esencial en el centro de este ser.*

Luego de la primera etapa de diez minutos, ofrece la siguiente instrucción:

*Ahora pasa a una segunda pregunta, «¿qué haces?» Durante los próximos diez minutos, escuchas las respuestas y sigues repitiendo la pregunta: «¿qué haces?» También puedes expresarlo como: «¿qué pasa a través de ti?».*

Luego de tocar la campana, da la tercera instrucción:

*Vuelve ahora a la primera pregunta, «¿quién (o qué) eres?».*

El compañero A se inclina ante el B una vez más cuando termina el ciclo de preguntas. A manera que los compañeros cambian de roles, invítales a que se pongan de pie y se estiren, sin hablar. Luego repite el proceso con B preguntando al compañero A.

Al final de la práctica que toma aproximadamente una hora, deja el tiempo suficiente para que las personas digieran lo sucedido. Es posible que quieran escribir en su

diario o hablar en voz baja con sus compañeros. Si hay tiempo suficiente, reúne a todo el grupo para reflexionar sobre el proceso.

### **Danza para desmembrar al ego**

(60 minutos o más)

Este extravagante proceso se deriva de una danza lama tibetana. Durante tres días en cada primavera, los monjes de Tashi Jong, una comunidad de refugiados en el noroeste de la India, honran su antigua tradición budista con majestuosos rituales con máscaras. Uno de los puntos destacados para Joanna, antigua amiga de Tashi Jong, es la danza para desmembrar al ego. En el centro de la pista de la danza se encuentra un pequeño muñeco de arcilla, encerrada en una caja abierta por tres lados. Los tres lados simbolizan las tres cadenas que mantienen al ego: el deseo, el apego y la ignorancia. Los monjes disfrazados, moviéndose y brincando con sus ropajes rituales, encarnan los poderes innatos de la mente que pueden liberarnos del control del ego. En el momento cúspide, los bailarines se «comen» a la muñeca, la desmiembran, se la llevan a la boca y la dispersan al viento.

De vuelta en los Estados Unidos, un grupo de una docena de amigos budistas y cuáqueros, a quienes Joanna describió la danza, querían probarlo ellos mismos. No solo eso, querían hacer su propio muñeco del ego. Quisieron representar en forma material lo que en principio sabían: que el egocentrismo que crea nuestro sufrimiento no es sustancial y permanentemente real. Necesitamos verlo con claridad, reconocerlo por lo que es junto con los miedos y la ignorancia que lo crean, antes de que pueda comenzar a disolverse.

Desde esa primera representación improvisada en el centro de retiros de Temenos en Massachusetts surgió la versión de la danza que Joanna ha incorporado al Trabajo Que Reconecta. Este proceso tiene como objetivo liberarnos de algunos de los apegos a la autoimagen que inhiben nuestra alegría de vivir y nuestra efectividad en la acción. Aunque totalmente serio en su intención, no emplea juicios morales sino ligereza, y nos ayuda a aprender que no podemos liberarnos de nada sin antes aceptarlo y apreciarlo.



## Método

Reconociendo la danza tibetana original que dio lugar a este proceso, invita a que todos creen su muñeco del ego, ya sea con colores en papel o trozos de arcilla. *Un cierto grado de egocentrismo está presente en todos nosotros. ¿Qué forma quiere tomar el tuyo? ¿Cómo desea tu orgullo o auto-imagen mostrarse en este momento?* Se alienta a todos a trabajar en silencio y observar lo que sucede. Pueden ver aspectos emergentes de la personalidad que han construido a lo largo de los años. Contemplar esto ahora, de manera objetiva y exagerada, puede traer una sensación de alivio.

Después de diez a veinte minutos, los participantes se reúnen en un círculo con su trabajo. Ahora viene el baile en sí mismo, o más precisamente, un «muestra y cuenta» celebratorio. Uno a la vez y espontáneamente, cada persona se para y desfila alrededor del círculo mostrando su muñeco del ego para la admiración de los demás. A medida que lo hacen, presentan y exaltan sus cualidades y el grupo responde con elogios extravagantes. Esta adulación es importante porque los egos aman ser admirados. Entonces cada ego se coloca solemnemente en el centro mismo del círculo.

- *¡Ta-da! En su primera aparición pública, presentando al único e incomparable... al arrogante ego mío; muchas manos y bocas se ocupan para esconder un corazón hueco.*
- *Deleita tus ojos ante esta alma sensible, torcida por los males del mundo y temerosa de ensuciarse las manos.*
- *A este brillante sabelotodo le gusta colocarse al margen y juzgar a todos.*

Cuando todas las pequeñas esculturas de arcilla se acumulan al centro, el grupo se levanta para caminar ceremoniosamente y afectuosamente a su alrededor, tal vez cantando una despedida ritual. Grupos familiarizados con el budismo han usado el antiguo mantra del Sutra del corazón, *Gaté gaté, paragaté parasam gaté; bodhi swaha!* (“¡ido, ido, ido más allá, completamente ido más allá, muy lejos!”). Decimos adiós, o al menos comenzamos a prepararnos para decir adiós, a las fabricaciones mentales que han dejado de ser útiles.

El ritual puede terminar allí o los muñecos se pueden romper o arrojar al fuego o en un cuerpo de agua, acompañados de exclamaciones de apoyo y júbilo. Si se usa este

tipo de final dramático, el guía sugiere que las personas renuncien a su muñeco del ego solo en caso de sentirse listas. Si lo desean, la gente puede retener sus muñecos por un tiempo más.

**Mis decisiones en esta vida**

**(o la consulta del *bodhisattva*)**

(60 minutos)

Usando y haciendo crecer nuestra imaginación moral, este proceso se centra en nuestras vidas y nos ayuda a ver cómo sus características y condiciones básicas nos preparan para tomar parte en la curación del mundo, casi como si las hubiéramos elegido para tal propósito. Aporta también una nueva apreciación por la posibilidad de estar vivo en este tiempo planetario. Al igual que escalar una montaña y mirar contemplar el paisaje, esta práctica proporciona un punto de vista que nos permite ver cosas nuevas. Desde esa perspectiva integradora, podemos advertir conexiones y bondades insospechadas; incluso nuestro sufrimiento y limitaciones revelan su valor para el trabajo que hemos venido a hacer.

Llamamos a esta práctica la consulta del *bodhisattva* porque está inspirada en la figura del héroe de la tradición budista. Al representar nuestra motivación de servicio, el *bodhisattva* no busca la iluminación para salir de este mundo, sino que rechaza las puertas del nirvana y promete regresar una y otra vez para ayudar a todos los seres. Es importante notar que este proceso es efectivo incluso si no creemos en el renacimiento. El arquetipo del *bodhisattva* está presente en todas las religiones e incluso en todos los movimientos sociales, ya sea en forma de sirviente fiel, sacerdote comprometido, chamán, profeta, revolucionario idealista u organizador comunitario.

Las tradiciones espirituales afirman que la verdadera liberación surge cuando logramos reclamar por completo las peculiaridades de nuestras vidas, observando y aceptando todo lo que ha dado forma a lo que somos ahora. En otras palabras, al tomar la perspectiva del *bodhisattva* en nuestras vidas. El poema de Bill Johnston expresa elocuentemente lo que sucede con este tipo de aceptación.

*Me llevo a mí mismo  
mi ser roto:  
mi culpa, mi paz,  
mi locura y alegría,  
mi enfermedad, mi salud;  
en la risa y la agonía,  
odiando y amando,  
mi miedo y mi parto--  
y me vuelvo completo.*

*Me llevo a mí mismo  
tú, mi vecino,  
sosteniendo tu vida  
en mis manos:  
tu ser roto  
regalo puro para mí;  
no agobio, regalo,  
como el mío para ti--  
y me vuelvo completo.*

*Me llevo a mí mismo  
tú, tierra quebrantada;  
despojada y maltratada,  
pavimentada y envenenada,  
tú madre tan libremente,  
abundante de gracia:  
envuelta en tu misericordia,  
sorpresa en tus lágrimas--  
y me vuelvo completo.*

*Me llevo a mí mismo  
tu ser roto,  
mi querido, cerca de Dios;  
roto por roto,  
por perdido y por gastado.  
Como amor fragmentado  
y néctar de vida,  
vienes, gentil Dios--  
y me vuelvo completo.<sup>3</sup>*

## **Método**

Tres etapas introductorias preceden al núcleo del ejercicio:

Primero, cuéntales sobre los *bodhisattvas* y su promesa de regresar al mundo para aliviar el sufrimiento.

En segundo lugar, invita al grupo a contemplar el largo y panorámico viaje que hemos realizado como vida en la Tierra (inspírate en el recordatorio evolutivo del capítulo 9).

En tercer lugar, invítalos a imaginarse que están juntos en algún lugar del cuerpo de la Tierra, en un momento atemporal que precede a nuestro nacimiento en esta vida. Ahí, recibimos información acerca de los peligros que enfrenta la vida el planeta durante el siglo XX que han llegado a un punto de crisis al comienzo del tercer milenio.

*Los desafíos toman muchas formas, desde armas nucleares y caos climático hasta extinciones masivas y miles de millones de personas que se hunden en la pobreza. Pero una cosa está clara. Se requiere un salto cuántico en la conciencia para que la vida continúe en la Tierra.*

*Escuchar esto nos obliga a considerar si regresar y nacer como humanos o no, trayendo todo lo que hemos aprendido sobre la valentía y la comunidad. Esta es una decisión importante. Y es una decisión difícil porque no hay garantía de que recordemos el por qué volvimos o de que no nos arrepentiremos en algunos momentos o de que tengamos éxito en nuestra misión. Además,*

*nos sentiremos solos porque llegaremos en diferentes momentos, a lugares diferentes, en diferentes colores y circunstancias y probablemente ni siquiera nos reconoceremos.*

Ahora, el momento clave en el proceso: *si eliges nacer como ser humano en esta época, ponte de pie.*<sup>1</sup>

Cuando estés seguro de que todos los que tomaron la decisión de volver están de pie, hazles saber que *no puedes nacer como un humano genérico, sino como un ser humano único formado por circunstancias particulares. Adéntrate en estas circunstancias ahora, con la conciencia de cómo te ayudarán a prepararte para la misión que vas a realizar.*

La gente comienza a caminar lentamente por la sala, adquiriendo progresivamente las particularidades de su vida actual. Ten cuidado de transmitir que cada paso se relaciona con su vida real y no con una alternativa fantaseada. A continuación, presentamos algunas palabras que describen cada paso. Recuerda dejar suficiente tiempo para reflexionar después de cada uno de ellos.

*Ingresa al año de tu nacimiento. El momento de tu nacimiento le da a tu vida su importante contexto histórico. Te pertenece.*

*Entra al lugar de tu nacimiento. ¿En qué país naciste? ¿Naciste en un pueblo, una ciudad o en algún lugar rural? ¿Qué partes del cuerpo de la Tierra saludaron por primera vez tus ojos? Conserva eso ahora.*

*¿Qué color de piel y etnia tienes? ¿Y qué condiciones socioeconómicas? Tanto los privilegios como las privaciones resultantes de ambas circunstancias te ayudan a prepararte para el trabajo que vienes a hacer. Tómalos.*

*¿En qué tradición de fe, o ausencia de la misma, naciste esta vez? Las historias y las imágenes religiosas de la infancia o la falta de ellas influyen en cómo percibes tu propósito. Te pertenece.*

*¿Qué género es tuyo esta vez? ¿Y qué orientación sexual? Te pertenece.*

*Y entra a tu familia. ¿Qué hombre es tu padre? ¿Qué mujer es tu madre? Para algunos de ustedes, esto significa sus padres adoptivos, así como sus padres biológicos. Las fortalezas y*

*debilidades de sus padres (la atención cariñosa, el descuido o el abuso que pudiste haber recibido) te ayudan a prepararte para el trabajo que vienes a hacer. Tómalolo todo.*

*¿Eres **hijo único** o tienes **hermanos o hermanas** en esta vida? El compañerismo, la competencia o la soledad que surgieron de esta circunstancia fomentarán la combinación única de fortalezas que contribuyes a tu mundo... te pertenece.*

*¿Qué **discapacidad** vino con esta vida tuya? Los desafíos del cuerpo o la mente aportan sus propias fortalezas y resiliencia. Se el dueño de ello.*

*¿Qué **dones y talentos internos** vinieron con esta vida? Tómalos.*

*Y, por último, imaginando que puedes ver claramente por un momento, ¿qué **misión** particular vienes a realizar?*

*Ahora mira a tu alrededor. No esperaban reconocerse en cuerpos nuevos y diferentes, ¡pero aquí estamos! Siéntate ahora con otra persona. Tomen turnos para contarse sobre su vida en esta ocasión. Esta es la consulta del bodhisattva.*

Para guiar esta consulta, es útil anotar una lista con las circunstancias mencionadas. Ejemplo: hora de nacimiento, lugar de nacimiento, padre y madre, etc.

### **Variaciones**

A medida que te familiarices con esta práctica, puedes añadir más temas para la consulta del *bodhisattva*, como las elecciones educativas, los viajes espirituales, las relaciones centrales y las exploraciones y compromisos vocacionales. Una pregunta sugestiva es: ¿Cómo permitiste que tu corazón se rompiera por primera vez?

### **El consejo de todos los seres**<sup>4</sup>

(2 – 3 horas)

Este colorido, a veces solemne y a menudo animado ritual comunal nos permite apartarnos de nuestra identidad humana y hablar en nombre de otras formas de vida. Es excelente para desarrollar y conectar con el ser ecológico, ya que cultiva un sentido de

solidaridad con toda vida y una nueva conciencia del daño ocasionado por una especie recién llegada.

Después de una apertura ritual, los participantes se dejan elegir por otra forma de vida, por la que hablarán durante el consejo. Se preparan para hacerlo al reflexionar sobre dicha forma de vida haciendo una máscara para representarle, a veces practicando moverse y hablando como ese organismo y finalmente reuniéndose en un consejo formal y estructurado para compartir de las graves amenazas que enfrentan casi todas las formas de vida hoy.

Siendo la expresión improvisada de los presentes, cada consejo es diferente; cada uno tiene su carácter y flujo propio. Algunos se caracterizan por torrentes de intensos sentimientos, otros son alegres o un poco serios. Recuerda que las apariencias pueden ser engañosas: los participantes que parecieran incómodos en sus roles o relativamente silenciosos y sin involucrarse pudieran estar muy afectados por el consejo.

*Somos naturaleza,  
hace tiempo que hemos estado ausentes,  
pero ahora volvemos.*  
~ Walt Whitman

## Método

**Invocación.** Para comenzar el proceso, el guía puede recurrir a la invocación de los seres de los tres tiempos (ver el Capítulo 9) y las cuatro direcciones. La bendición de las cuatro direcciones se encuentra en diversas tradiciones indígenas; utiliza una forma familiar y cómoda para ti. Otras aperturas rituales incluyen sahumar a todos con salvia, copal o hierba dulce, y ofrecer cantos.

**Ser elegido.** En este proceso, imaginamos que otros seres, otras formas de vida aparte de los humanos, buscan ser escuchados en el consejo. Los participantes se toman un tiempo a solas para dejarse elegir. Si el tiempo y la estructura lo permiten, caminan afuera durante quince o veinte minutos. Al regreso, deja de tres a cinco minutos más. Pide que las personas se relajen profundamente, abriendo su mente como un radar.

Anima a los participantes a ser fieles a su primer impulso. No se trata de elegir una especie de la que se sabe mucho, sino de dejarse sorprender por la forma de vida que llegue, ya sea vegetal, animal o un rasgo ecológico, como un pantano o una montaña, cualquier ser no-humano. Sugiereles que visualicen esto de manera completa y desde todos los ángulos, su tamaño y forma y las maneras en que se mueve. Luego se le pide permiso a este ser para adentrarse en él y poder sentir su cuerpo desde dentro. Finalmente, preguntan al ser cómo desea ser representado y, si las máscaras van a ser usadas en el consejo, qué forma simbólica pudiera tomar la máscara.

**Hacer máscaras.** Coloca los materiales (cartón, marcadores de colores, pegamento, cinta adhesiva, tijeras, cuerda, restos de tela, etc.) en mesas o en el suelo. Las personas también pueden recoger sus propios materiales del mundo natural. Una media hora debería ser suficiente; adviérteles cinco minutos antes del final del tiempo asignado. Todos trabajan sin hablar. Las personas pueden colocarse sus máscaras con cuerdas, elásticos o pegando la máscara a un bastón para que se sostenga frente a la cara. Asegúrate de que todos corten los agujeros para ver y hablar; una máscara que bloquea la boca hace que sea difícil ser escuchado.

**Practica moverte y hablar como la forma de vida.** Si el tiempo lo permite, esta sesión de práctica ayuda a las personas a identificarse más plenamente con su forma de vida. Cualquiera o ambas de las siguientes actividades pueden ayudar a aliviar la cohibición.

1. El guía invita a los participantes a moverse como su forma de vida, comenzando con los ojos cerrados.

*Respirando con facilidad, comienza a sentir cómo es tomar cuerpo en esta nueva forma de vida: ¿Qué forma tienes? ¿Cuánto espacio ocupas ahora? ¿Cómo es tu piel o tu superficie exterior? ¿Cómo te das cuenta de lo que te rodea? ¿Cómo te mueves o cómo eres movido por otras fuerzas? ¿Emites algún sonido? Juega con esos sonidos.*

2. En grupos de tres o cuatro, los participantes se ponen sus máscaras y practican usando su voz humana para hablar en nombre de la forma de vida adoptada. Cada ser habla a su vez durante tres o cinco minutos a su pequeño grupo, presentándose,



describiendo cómo se siente ser quien es y nombrando sus fortalezas y cualidades especiales. Aquí se mantienen enfocados en su naturaleza física y forma de vida, como lo ha sido desde el principio de los tiempos (reservando comentarios sobre las condiciones actuales para el consejo).

*Soy una pluma en un cielo brillante*

*Yo soy el caballo azul que corre en la llanura*

*Yo soy el pez brillando en el agua ...*

*Soy un águila jugando con el viento ...*

*Ya ves, estoy vivo, estoy vivo*

~Navarre Scott Momaday

**Reuniéndose en consejo.** Los seres enmascarados se trasladan al lugar del consejo ya en su rol al ser convocados por el ritmo del tambor o el llamado de un animal. Cuando todos están en círculo, el guía, como su forma de vida adoptiva, le da la bienvenida al consejo acerca de lo que está ocurriendo en la Tierra y en sus vidas. El guía les invita a presentarse. En alrededor de un minuto cada ser se presenta de forma ceremonial: «soy lobo y hablo en nombre de la gente lobo». «Soy un ganso salvaje y hablo en nombre de las aves migratorias». «Soy el río Colorado y hablo en nombre de los ríos del mundo». Es importante que esta presentación inicial preceda a cualquier participación más larga.

**Tres etapas del Consejo.** 1) Ahora, hablando aleatoriamente, los seres expresan sus preocupaciones particulares. Por ejemplo: «como ganso salvaje, quiero decirle al consejo que mis largas migraciones son difíciles ahora porque los humedales están desapareciendo. Y ahora las cáscaras de mis huevos son tan delgadas y quebradizas que se rompen antes de que mis crías estén listas para nacer. Temo que lleve veneno en mis huesos». Los seres en el consejo responden con: «te escuchamos ganso salvaje».

«Como montaña, soy viejo, fuerte, sólido, duradero. Pero ahora me arrancan la piel de mi bosque y mi capa superior de suelo se erosiona, mis arroyos y ríos se ahogan. Las explosiones de dinamita me hacen añicos. No puedo cuidar a los seres a los que siempre he dado refugio». «Te escuchamos montaña». Uno por uno, hablan y son escuchados: selva tropical, río, suelo, trigo, tejón, ratón.

2) Después de un tiempo, tal vez una docena de testimonios, el guía reflexiona en que todo el sufrimiento descrito parece derivar de las actividades de una especie adolescente. *«Sería bueno para los humanos escuchar lo que tenemos que decir. Vamos a convocarlos a nuestro consejo, solamente para que sean testigos. ¿Cinco o seis de ustedes se quitarían sus máscaras por favor para pasar al centro y ser humanos?»* El guía toca el tambor y los humanos pasan a sentarse en el medio, mirando hacia afuera. A partir de ahora, los miembros del consejo se dirigen directamente a ellos: *«escúchenos, humanos. Este es nuestro mundo también. Y hemos estado aquí mucho más tiempo que ustedes. Sin embargo, ahora nuestros días están contados por lo que están haciendo. Por una vez, estense quietos y escuchen»*.

Los humanos escuchan en silencio mientras el consejo continúa. *«Oh, humanos, como el río Danubio, yo era un portador de vida. Mira lo que llevo ahora que has vertido tus desechos y venenos en mí. Estoy avergonzado y quiero dejar de fluir porque me he convertido en portador de enfermedad y muerte»*. *«Te escuchamos Danubio»*, dicen los otros seres. Después de un tiempo, cuando más seres hayan hablado, el tambor resuena de nuevo y otros humanos reemplazan a los que están en el centro, quienes regresan a la periferia y recogen sus máscaras. De esta manera, todos se turnan para escuchar como humano.

3) Cuando todos los seres han tenido la oportunidad de dirigirse a los humanos y pedirles cuentas, ocurre un cambio importante. El guía puede reflexionar lo siguiente: *«a pesar de todas sus máquinas y su aparente poder, los humanos están asustados. Se sienten abrumados por el impulso de las fuerzas que han desencadenado. No es útil para nuestra sobrevivencia que los humanos entren en pánico o se den por vencidos, porque verdaderamente nuestra vida está en sus manos. Si pudieran despertar a su lugar en la trama de la vida, cambiarían sus hábitos. ¿Qué fortalezas y dones podemos brindarles cada uno de nosotros para ayudarles en este tiempo?»*.

Cada ser tiene la oportunidad de ofrecer a los humanos, y recibir como ser humano cuando pasan al centro, los poderes necesarios para detener la destrucción del mundo, las fortalezas y los dones inherentes a cada forma de vida. Algunas veces los humanos rompen su silencio al simplemente decir *«gracias»*.

*«Como montaña, te ofrezco mi paz profunda. Ven a mí en cualquier momento para descansar, soñar. Sin sueños, pudieras perder tu visión y esperanza. Ven también por mi fuerza y firmeza cuando lo necesites».*

*«Yo, cóndor, te brindo mi agudeza de visión. Usa este poder para mirar hacia el futuro, más allá de las ocupaciones de tu día, tus preocupaciones a corto plazo».*

*«Yo, flor salvaje, te ofrezco mi fragancia y mi dulce rostro para llamarte a la belleza. Tómate un tiempo para reconocermi y te permitiré enamorarte de nuevo de la vida. Este es mi regalo».*

**Final.** Dada su dinámica, cada consejo termina de manera diferente. Algunos terminan reflexivamente y en silencio. Algunos terminan íntimamente cuando todos se han unido a los humanos en el centro para recibir regalos, abrazados y entonando juntos. Otros consejos estallan en vigorosos tambores y bailes, con gritos y aullidos y otros llamados salvajes.

De cualquier forma, en que termine el consejo, debe ocurrir una liberación formal y una acción de gracias. Se les pide a las personas que hablen sobre las formas de vida que adoptaron, agradeciéndoles el privilegio de hablar en su nombre para después dejar que esa identidad siga su camino. Luego, colocando sus manos y frentes en el suelo, devuelven la energía que se ha movido a través de ellos a la Tierra para la sanación de todos los seres.

Ahora, ¿qué hacer con las máscaras? El grupo puede quemarlas de manera reverente o hacer compost con ellas o llevarlas de regreso a casa.

John Seed y Joanna a veces terminan con otra sugerencia. Los participantes pueden conservar como su verdadera identidad la forma de vida que los ha elegido para el consejo y ponerse una máscara humana (su propia cara) para reintegrarse al mundo.

## **Variaciones**

1. Cuando el tiempo es corto o los materiales no están disponibles, deja a un lado la confección de máscaras. Utiliza etiquetas adhesivas en las que las personas dibujen una

figura o símbolo. No realices las sesiones de práctica de movimiento y/o hablar en grupos pequeños.

2. Cuando el tiempo es muy corto, digamos que solo cuentas con una hora, aún se puede ofrecer una característica clave del consejo: la oportunidad de apartarse de la identidad humana y hablar en nombre de otra especie.

En esta forma abreviada, las personas se agrupan en grupos de cuatro. Cerrando los ojos, siguen las sugerencias del guía sobre cómo dejarse elegir por otra forma de vida. Luego, uno a uno, en su pequeño grupo, comienzan a hablar como ese ser. Ayuda a inclinarse hacia adelante, cabezas juntas, ojos entrecerrados.

El turno de cada persona toma alrededor de diez minutos y cubre tres partes, que el guía delinea de antemano, tal vez anotándolas en una hoja de papel:

a) Describe cómo es ser esta forma de vida, los poderes y perspectivas que disfrutas, las relaciones que te nutren y que a su vez nutres.

b) Describe las disrupciones y dificultades que pudieras experimentar debido a la pérdida de hábitat, contaminación, vertidos tóxicos, redes de deriva, tala indiscriminada, granjas industriales, etc.

c) Dado que los humanos están causando estas dificultades y abusos y solo ellos pueden corregirlos, considera qué fortalezas puedes ofrecerles para ayudarlos a realizar los cambios necesarios para su sobrevivencia y la de la vida en la Tierra.

El guía, que ha dado una señal de tiempo cada de diez minutos, puede concluir el ejercicio al reflexionar en el hecho de que los dones que cada forma de vida ha ofrecido están ya están presentes en nosotros gracias a la interdependencia de la trama de la vida. De lo contrario, ni siquiera se nos habrían ocurrido. Cuando el grupo entero se ha reunido, las personas pudieran compartir qué formas de vida hablaron a través de ellos, qué regalos ofrecieron y qué descubrieron en el proceso.

Alan Steinberg incluyó una versión muy breve pero efectiva de un consejo en un taller dentro de una conferencia usando arcilla. Después de varias actividades de trabajo con arcilla, implementó una meditación guiada para ayudar a cada miembro del grupo a

encontrar otra forma de vida. Luego, los participantes tuvieron cinco minutos para hacer una figura de arcilla que lo representara. Luego, en círculo, cada persona habló como si fuera su ser, abordando los tres temas enumerados anteriormente. Aunque breve, el proceso fue conmovedor y memorable.

*Quién tenga necesidad, estoy contigo*

*En esta hora, permitámonos mutuamente la gracia que es nuestra para dar.  
En cada uno, veámonos a nosotros mismos, y a nosotros mismos nuevamente,*

*Que todas las veces que hemos mirado nuestras caras en un espejo  
Deberíamos de haber sumado cada cara como la nuestra, pero un recordatorio también*

*Somos más que nosotros mismos, que nuestros ojos puedan ver  
En ese mundo plateado hasta donde comprendemos y más allá.*

*Mirar en un espejo, en el cristal de una ventana, en el agua de un lago,  
Una fotografía: estamos aquí y allá también. En ese momento*

*Todas las cosas son más posibles. En esta hora de nosotros mismos, tú y yo,  
Uno más fuerte que el otro, hablemos de manera uniforme, y aclaremos*

*La esperanza que todo este tiempo nos ha mantenido. Permitamos extendernos  
Más allá de nosotros mismos en lo plateado, nosotros mismos más grandes y más extendidos,*

*Diez mil cuerpos de los cuales elegir de repente en ese espejo, nosotros  
Necesitando solo uno, para que las cosas parezcan de nuevo tan simples.*

~ Alberto Rios<sup>5</sup>

\*\*\*

i. Si alguien elige no encarnar y no se pone de pie, el guía puede acercarse a tal persona para hacerle saber que es parte del grupo. Cuando sea tiempo para que los demás conversen en parejas, el guía puede sentarse con la persona e invitarle a hablar sobre su propia experiencia y sus desafíos.

# CAPÍTULO 9

## TIEMPO PROFUNDO:

### RECONECTANDO CON LAS GENERACIONES PASADAS Y FUTURAS

*La costumbre de mi tribu era  
hablar y cantar;  
no solo para compartir el aliento y la vista del presente,  
pero lo aun por nacer.  
Aun así, incluso ahora, nos acercamos  
a los sobrevivientes  
Es un pacto de deseo.  
– Denise Levertov*

La gente de hoy se relaciona con el tiempo de una manera que es sin duda única en la historia. Las tecnologías y las fuerzas económicas desatadas por la Sociedad de Crecimiento Industrial alteran radicalmente nuestra experiencia del tiempo, sometiéndonos a velocidades frenéticas y cortando nuestra fiel conexión con las generaciones pasadas y futuras.

La Sociedad de Crecimiento Industrial y sus tecnologías dependen de decisiones tomadas a la velocidad del rayo para cumplir con objetivos a corto plazo, aislándonos de los ritmos de la naturaleza. El tiempo, como mercancía y como experiencia, se ha convertido en una escasez. Es una ironía dolorosa que nosotros que tenemos más dispositivos de ahorro de tiempo que cualquier cultura en la historia estemos más agobiados y manipulados por el tiempo. La paradoja es solo aparente; la escasez de tiempo está ligada a la eficiencia temporal de nuestra tecnología. La medida del tiempo,

en otrora basada en el cambio de estaciones y el movimiento de las estrellas, mucho después en el tic tac del reloj, ahora se fracciona en nanosegundos. Hemos perdido el tiempo como una experiencia biológicamente medible.

*Pero, ¿la naturaleza de la civilización es la “velocidad”? ¿o es la “consideración”? ... un ser humano puede obligarse conscientemente a ir despacio para considerar si está haciendo lo correcto, haciéndolo de manera correcta, o debería estar haciendo otra cosa ... La velocidad y la eficiencia no son en sí mismas signos de inteligencia o capacidad o rectitud.*

~ John Ralston Saul

Varados en el presente, nos volvemos cada vez más ciegos frente a la constante fluidez del tiempo. Tanto el legado de nuestros ancestros como las peticiones de nuestros descendientes se vuelven cada vez menos reales. La disposición de nuestra cultura para demoler tesoros del pasado y para envenenar de forma permanente los acuíferos que necesitaran los seres del futuro revela un sentido del tiempo patéticamente reducido y una negación patológica de su continuidad.

El psiquiatra Robert J. Lifton sostiene que el desarrollo y uso de armas nucleares ha paralizado nuestra capacidad de imaginar un futuro a largo plazo. La trascendencia de la alteración climática tiene un efecto similar. Lifton lo llama «la conexión rota». Explica que «estamos entre los primeros en vivir con un sentido recurrente de separación biológica».

Esta peculiar relación con el tiempo es inherentemente destructiva para la calidad y el valor de nuestras vidas y del cuerpo viviente de la Tierra. Y se intensificará porque la Sociedad de Crecimiento Industrial está, en términos de sistemas, en una fuga exponencial, acelerando el paso hacia su propio colapso.

## **Re-habitando el tiempo**

Incluso cuando vemos sus consecuencias, esta relación con el tiempo no es innata. Como humanos, tenemos la capacidad y el derecho de nacimiento de experimentar el tiempo de una manera más sana. A lo largo de la historia, hombres y mujeres han



trabajado a un gran costo personal para legar a las generaciones futuras monumentos de arte y aprendizaje que perduran mucho más allá de sus vidas individuales. Y han honrado, a través del ritual y la historia, a aquellos que vinieron antes.

*Todos llegarán de nuevo a su fuerza  
los campos íntegros, las aguas sin represas,  
los árboles elevándose y las paredes bajas.  
Y en los valles, gente tan fuerte  
y variada como la tierra.  
Tú también, Dios, encontrarás tu fuerza.  
Nosotros que debemos vivir en este tiempo  
No podemos imaginarnos lo fuerte que nos volveremos.  
~ Rainer Maria Rilke*

Al participar en el Gran Giro hacia una sociedad que sustenta la vida, aprendemos a actuar como ancestros de las generaciones futuras. Nos sintonizamos con ritmos ecológicos más amplios y nutrimos una fuerte conexión con seres pasados y futuros. Como agentes de cambio, esto no es fácil, porque al intervenir en la Sociedad de Crecimiento Industrial, no podemos evitar caer en su ritmo. Corremos para encontrar y tirar de las palancas antes de que sea demasiado tarde para salvar este bosque o detener ese programa de armas. No obstante, podemos reaprender a beber de pozos más profundos.

El trabajo de tiempo profundo ha surgido para ese expreso propósito: refrescar nuestros espíritus e informar a nuestras mentes al experimentar nuestras vidas actuales dentro de contextos ampliados de tiempo. Este trabajo trae una sensación de alivio y resiliencia duradera, como se expresa en el poema de Molly:

*Antiguos,  
residiendo en este bosque,  
Háblenme.  
Llénenme de su estado salvaje,  
su sabiduría,  
su permanencia en el ahora.*

*Permítanme ver todos los proyectos y tareas  
que consumen mis días  
en la vasta perspectiva de su tiempo.  
Permítanme verlos como uno con  
la formación de un cono de semilla,  
el empuje de la hoja y el tallo  
el parloteo de la ardilla gris  
el vuelo del carbonero  
el flujo de agua en el arroyo:  
Todo teniendo lugar dentro del abrazo de la Vida;  
Todos sostenidos en amor.  
~Molly Brown<sup>2</sup>*

## **Prácticas**

### **Invocando a los seres de los tres tiempos**

(5 – 10 minutos)

Esta invocación ritual, a la cual el grupo contribuye con sus voces, afirma nuestra conexión con aquellos que han venido antes y aquellos que nos preceden, así como también con aquellos que viven hoy. Evoca nuestra solidaridad con todos estos seres a través del tiempo y nos abre a la inspiración que pueden ofrecer. Aumentando nuestro sentido de gratitud y responsabilidad, la invocación fortalece la voluntad.

Buena para abrir un taller o para la porción asignada al tiempo profundo, la invocación también se puede utilizar en una charla pública y un sermón. Precedería a cualquiera de los ejercicios que siguen.

### **Método**

Lleva al grupo a un círculo de pie. Hablando con respeto y convicción, invoca primero a los seres del pasado, haciendo una pausa al final para que la gente murmure nombres de ancestros y maestros. Estas palabras nuestras pueden inspirar las tuyas.

*Vengan ahora todos ustedes que han llegado antes, ustedes nuestros ancestros y maestros. Tú que caminaste, amaste y cuidaste fielmente de esta Tierra, hazte presente aquí para nosotros, ahora que podemos continuar el legado que nos heredaste. En voz alta y silenciosamente en nuestros corazones, decimos sus nombres y vemos sus caras...*

Luego invoca a los seres del presente: *Todos ustedes con quienes vivimos y trabajamos en este planeta en peligro de extinción, les pedimos su presencia. Los compañeros humanos y hermanos y hermanas de otras especies nos abren a nuestra voluntad y sabiduría colectiva. En voz alta decimos sus nombres e imaginamos sus caras.* De nuevo, realiza una pausa para permitir que la gente murmure nombres.

Por último, invoca a los seres del futuro: *Tú que vendrás después de nosotros en esta Tierra, pedimos tu presencia ahora. Es por el bien de ustedes también que trabajamos para sanar nuestro mundo. No podemos imaginar las caras o decir tus nombres, todavía no los tienes, pero sentimos la realidad de tu petición de vida. Nos ayuda a confiar en el trabajo que debe hacerse para que exista lo necesario para ustedes, como lo hubo para nuestros ancestros; cielo azul, tierra fértil, aguas cristalinas.* Aquí otra vez haz una pausa, en esta ocasión en silencio.

## **Variaciones**

Antes de comenzar la invocación, enséñale al grupo este simple canto usando dos notas de tu elección: *reúnete con nosotros en esta hora. Únete a nosotros en este lugar, ahora.* El grupo repite el canto tres veces después de cada sección de la invocación.

Si hay tiempo suficiente para la preparación, invita a tres personas a hablar una parte de la invocación cada uno. El grupo pudiera responder con el canto.

## **Frases abiertas acerca del tiempo**

### **Método**

Siguiendo el método para las frases abiertas descrito en el Capítulo 6, ofrece lo siguiente o inventa frases similares.

1. Cuando estoy apurado, mi cuerpo se siente...

2. Cuando estoy apurado, mi mente es como...
3. Hoy en día, no tengo tiempo para...
4. La falta de tiempo afecta mis relaciones de estas maneras...
5. Si tuviera todo el tiempo del mundo, haría...

### **Los regalos evolutivos de los animales (o la eco-molienda)**

Usando nuestros cuerpos, aprendemos acerca de nuestro parentesco con otras formas de vida y la deuda de gratitud que debemos a quienes primero inventaron características clave de nuestra anatomía.

#### **Método**

Este proceso en general se lleva a cabo como una molienda (ver capítulo 7), permitiéndole ser animado e instructivo. En cada encuentro, cuando las personas se detienen para conectar en silencio, su atención se dirige a una característica biológica particular en común. Se les pide que la adviertan en la persona que tienen ante ellos, que perciban la maravilla de este regalo y que honren al ancestro animal que lo legó. Estas son algunas características que solemos dar por hecho que son nuestras. Son en verdad regalos de otros seres antiguos.

**El torrente sanguíneo.** *¿Puedes sentir el pulso en la muñeca de tu pareja? La sangre está circulando. Esa capacidad común a todas las formas de vida surgió con las primeras criaturas multicelulares que idearon formas de transferir nutrientes a sus células internas. A medida que se desarrollaron, algunos de ellos inventaron una bomba muscular, un corazón. Ese pulso que sientes es el regalo de un ancestro; tu bisabuelo gusano.*

**La columna vertebral.** *Siente los huesos en el cuello, la espalda. Esas vértebras están separadas pero conectadas ingeniosamente. Cubren el cordón neural central y al mismo tiempo permiten flexibilidad de movimiento. El pez abuelo hizo que el diseño funcionara, porque no podía nadar si su columna vertebral era una pieza sólida. Podemos agradecerle por esta maravilla que ahora nos permite pararnos y caminar.*

**El oído.** *Tararea en el oído de tu compañero; ¡ah, pueden escucharse el uno al otro! Esto es porque los huesos pequeños en el oído interno vibran, y ese también es un regalo de tus ancestros. Una vez fueron sus mandíbulas y migraron al oído de los mamíferos para transportar el sonido.*

**El cerebro límbico.** *Dentro de la base del cráneo habita la región límbica del cerebro, obsequio de nuestras abuelas y abuelos reptiles. Posibilita el placer profundo. También nos permite protegernos, luchar, huir o mantenernos inmóviles.*

**Visión binocular.** *Observa. Tus ojos ya no están a los lados de tu cabeza, como con nuestros primos peces y reptiles, muchas aves y algunos mamíferos. Nuestros ancestros primates que trepaban árboles movieron sus ojos hacia el frente para que funcionaran juntos, activando la visión tridimensional de modo que pudieran conocer la ubicación y distancia exacta de una rama para saltar. Les agradecemos por nuestra visión binocular.*

**Mano.** *Y observa cómo el pulgar y las puntas de los dedos pueden tocarse entre sí; advierte el tamaño del espacio que encierran. Ese es el tamaño correcto para una rama capaz de sostener tu cuerpo oscilante. La abuela mona diseñó esa mano. Y la rama fue diseñada por el sol, el viento y la gravedad, así como también por el mismo abuelo árbol a medida que crecía alto para alcanzar la luz y se tornaba flexible para permitir el paso del viento. Entonces, con estas manos, somos también nietos del árbol y el sol y el viento.*

## **Variación**

Para este tipo de reflexión, las personas pueden también usar sus propios cuerpos cuando, por ejemplo, se encuentran sentados en un salón de conferencias.

## **Cosechando los regalos de los ancestros**

(60 minutos)

Esta práctica extendida nos conecta de forma vivencial con nuestro pasado humano en la Tierra y profundiza la conciencia de las fortalezas que éste nos ofrece. Las extensiones de tiempo a las que tenemos acceso nos recuerdan que la Sociedad de Crecimiento Industrial es un episodio momentáneo y que, para trascenderle, es posible

recurrir a un legado mucho más grande y profundamente enraizado. A medida que avanzamos a través de innumerables generaciones, surgen el respeto y la gratitud por la capacidad de nuestros ancestros para sobrellevar la adversidad y para responder colectiva y creativamente a enormes desafíos. El proceso nos ayuda a creer que estas capacidades no nos han abandonado, y pueden ayudarnos ahora en este punto de crisis para la vida en la Tierra.

### **Método**

El proceso consiste en una caminata lenta a través del tiempo, primero hacia atrás hasta el comienzo de la historia humana, luego hacia adelante para regresar al presente. Permite cinco minutos para la preparación, cuarenta minutos más o menos para la caminata y luego otros quince para la reflexión en grupos pequeños.

La música profunda y fluida como trasfondo de las impresiones verbales del guía despierta imágenes y «recuerdos» de nuestro largo viaje humano, ayudándonos a conectar con el inconsciente colectivo. Nos gusta utilizar partes de *Ignacio* por el artista Vangelis, grabándolas una tras otra en el mismo CD para hacer una hora de música de fondo.<sup>3</sup>

Para continuar caminando sin topar con una pared, la gente da vueltas alrededor de un punto central. Eleva este punto con un taburete o silla visible para todos los presentes. Haz que se espacien alrededor del salón, con el hombro derecho hacia el centro y que esperen mientras explicas el proceso. Deben moverse muy lento hacia atrás, después de que la música ha comenzado y tus palabras marquen el inicio. Sus ojos estarán entrecerrados para invitar sentimientos e imágenes a la superficie, al tiempo de mantener una visión suficiente para maniobrar. Sentirán que los demás se mueven a sus costados, ocasionalmente chocando o incluso pisándose el uno al otro, ya que los pasos varían. Eso es de esperarse y es apropiado porque este no ha sido un viaje en solitario; lo hicimos juntos. Cuando las personas crean un nudo y se sienten frenadas, solo deben levantar la vista, buscar un área abierta y trasladarse a ella.

A la mitad del camino habrán llegado al comienzo del viaje humano. Tus palabras dejarán esto en claro y les indicarán que se detengan. Luego avanzarán en el sentido de las manecillas del reloj y cosecharán los regalos de los ancestros. Ayuda realizar gestos

corporales al acumular los regalos; cosechando, acumulando, recogiendo de abajo hacia arriba.

*Somos una generación a través de miles de años,  
madres y padres moldeados por niños por venir,  
quien, a su vez, les sobrepasarán.  
Nos ofrecen infinitamente a la vida: todo el tiempo es nuestro.  
~ Rainer Maria Rilke*

Después de las explicaciones, el guía dedica el ritual al beneficio de todos los seres. La caminata comienza con música de fondo y la voz del guía. El trabajo del guía es ofrecer una serie continua de apuntes verbales. Estos apuntes armonizan el paso de las personas a través del tiempo y evocan recuerdos tanto personales como del inconsciente colectivo. El tono es constante, seguro y ligeramente impersonal. Lo que se dice varía con la historia y la cultura del grupo. Cuánto se dice depende del guía. Es mejor decir muy poco que demasiado. No estás dando una lección de historia, estás abriendo ventanas para la imaginación—el conocimiento necesario ya se encuentra dentro.

En otras expresiones verbales extendidas como en el ejercicio de la cuna, leer el guion palabra por palabra suena forzado, incluso mecánico, dificultando que las personas entren en la experiencia. Sin embargo, dado que hay mucho que recordar, siéntete libre de trabajar con notas extensas, usando tus propias palabras siempre que sea posible.

Aquí hay una representación aproximada de los apuntes que hemos utilizado, con puntos para indicar pausas. Es posible que no quieras expresar tanta información.

*Desde el momento presente (fecha) y (lugar), comienzas a caminar lentamente hacia atrás en el tiempo. Muévete a través de los eventos de este día hasta que te despertaste... Sigue caminando hacia atrás a través de la semana pasada, el mes pasado... los tiempos en casa, en el trabajo y en tu comunidad... Muévete hacia atrás en los meses al principio del año. Ahora estás caminando hacia atrás en el año pasado a través de sus estaciones y encuentros.*

*Te mueves hacia atrás a las décadas de tu vida adulta, atrás a los viajes que realizaste, los lugares en los que viviste, el trabajo que llevaste a cabo. Tal vez observa la pérdida de*

*alguien cercano, quizá el nacimiento de una hija o hijos... Sal de nuevo al encuentro de relaciones, pasiones, aventuras...*

*Camina hacia atrás a tus años de adolescencia, con sus esperanzas y penas... Estás entrando en tu niñez, observas los lugares y las caras que conociste, sintiendo la brillantez del niño que eras, las lecciones en la escuela, los juegos, los tiempos de soledad. Te vuelves más pequeño y pronto tienes que estirarte para tomar de la mano a los grandes. Eres tan pequeño que eres cargado en brazos... estás de vuelta en el útero de tu madre, por debajo del latido de su corazón, tu cuerpo se simplifica hasta que solo eres una célula...*

*Lo que está vivo en ti no comenzó en la concepción, estaba ahí en tu padre y tu madre. Y aunque no hayas conocido a tus padres biológicos, puedes ir hacia atrás en sus vidas; aquel hombre y mujer que se volvieron y miraron el uno al otro y en su encuentro te dieron vida... Muévete hacia atrás a través de las decisiones que realizaron, los sueños que llevaron, las alegrías que conocieron. Te mueves a través de sus años de adolescencia, su niñez, su infancia, su nacimiento, de regreso a los úteros que los llevaron.*

*Continúa tu caminar hacia atrás a las vidas de tus abuelos y tatarabuelos... atrás a través del siglo XX y más allá, atrás antes del automóvil, el teléfono, antes que la electricidad. Observa las sombras de las lámparas de gas, las vidas de tus ancestros cuyos nombres no conoces, pero que, con un gesto, una sonrisa o un movimiento de cabeza viven en ti.*

*Muévete hacia atrás a lo largo del río de la vida, a través de la Revolución Industrial, a través de fábricas oscuras y ciudades con calles pululantes, a las vidas de tu gente... las generaciones se acortan a medida que te remontas a través de los siglos, a través de guerras y revueltas, y de la constante tranquilidad de trabajar la tierra.*

*Camina hacia atrás, a las vidas de tus ancestros como campesinos, magistrados, estudiosos, artesanos, ladrones, mendigos, esclavos y dueños de esclavos, generales y soldados...incluso ellos te llevaban dentro como una semilla, estos son tus ancestros.*

*Entras también a las vidas de tus ancestros versados en antiguos rituales de curación...con ojos como los tuyos, manos como las tuyas, horneando pan, recolectando hierbas, sirviendo a otros.*



*Te mueves atrás hacia tiempos de tormento, plagas y quemas, millones de mujeres y hombres sacrificados, tus ancestros son tanto víctimas como verdugos... Observas la llegada de gente proveniente de lugares distantes y como se desata una batalla encarnizada y un encuentro de creencias y formas de vida que amenaza la sobrevivencia de muchos.*

*Caminas hacia atrás a través de antiguos imperios, a través del surgimiento y caída de civilizaciones enteras... las primeras ciudades emergen de la arcilla, te mueves en los días antes de que la tierra fuera labrada en parcelas que fueran propiedad de alguien...*

*Te encuentras ahora con el capítulo más largo de nuestra aventura humana, cuando nos movíamos en pequeños grupos por la faz del planeta, cazando y recolectando lo que podíamos, y no más de lo que necesitábamos...sigue caminando hacia atrás a través de los milenios cuando éramos nómadas, pisando el suelo y la roca a cada paso, el desierto y los bosques de nuestro planeta, a través de una época que no fue marcada por grandes guerras...*

*Sigue caminando con tus ancestros a través de milenios, a tus comienzos, veinte o treinta mil generaciones atrás. ¿Puedes recordar? ¿Fue en el corazón de África o en otra tierra primigenia?...*

*Y ahora paras. Acompañado de los originarios, estás parado al borde del bosque. Haces una pausa, observando sobre la pradera. El viaje de tu gente yace delante de ti. Tú y tu gente no cuentan con la fuerza y la velocidad de otros animales, o sus colmillos o garras, o sus pieles pesadas que los protegen del frío y el calor. Estás desnudo. Pero se tienen los unos a los otros...*

*Camina hacia delante en este viaje, andando sobre tus pasos...estás entrando en las largas caminatas de tus ancestros a través de los continentes, sus viajes en balsa, las largas marchas en las eras de hielo. Provienes de una línea ininterrumpida de sobrevivientes, y cada uno tiene regalos que concederte. Abre tus brazos y manos y recibe estos regalos, recógelos.*

*Esta gente te está otorgando la textura de tu piel, la forma de tu espalda, la médula de tus huesos. Te dan valentía y fuerza y perseverancia mientras que viajan por la Tierra: cazando, jugando, haciendo bebes, muriendo. Recibe su condición física...recibe los regalos de aquel con la valentía de liderar, decidiendo el camino a seguir, cuidando a los pequeños y a los ancianos; manteniendo al grupo unido.*

*Recibe los regalos de los cuentos historias sentados alrededor de la fogata en la noche, de los que observaron los movimientos de las estrellas, tan claras y misteriosas. Caminando con los ancestros, cosechando sus ávidos sentidos— sus ojos vigilantes, sus hábiles dedos juntando hierbas para la fiebre y el parto. Cosecha la sabiduría de los curanderos y las parteras...*

*Cosecha el saber salvaje del chamán que danza entre las realidades, entre los mundo visibles e invisibles, trayendo instrucciones para su gente, recibe el sonido del tambor y los cantos escuchados cuando entierran a los muertos y acogen a los recién nacidos... cosecha nuestra afinidad con otros animales, observando y aprendiendo de sus vidas—nuestros maestros, nuestros tótems.*

*Toma estos regalos. Toma la alegría de dos pequeñas chicas chapoteando en un arroyo hace 15.000 años... caminando hacia adelante a través de los años, cosechando los regalos de tus ancestros, recibiendo lo que ofrecen, recibiendo lo que necesitas...*

*Caminando entre los siglos, observa la confianza en los ojos de los niños, la pasión en los ojos de los jóvenes. Observa la sabiduría en los ojos del anciano. Recibe esto como regalos.*

*Recibe la creatividad de tus ancestros, haciendo herramientas, tejiendo tela, construyendo casas. Conoce su amor por la belleza, música de una flauta proveniente de las montañas, manos haciendo joyería, pies danzando al ritmo de los tambores. Recibe esa celebración como su regalo para ti.*

*¿Puedes sentir el amor que arde en tus ancestros, su devoción a sus familias, su tierra? Recibe ese amor como su regalo para ti...*

*Estamos entrando a un tiempo en el que comenzamos a asentarnos, sembrando semillas y regresando a cosechar. Quedándonos a cultivar, quizá en la confluencia de dos ríos...y comenzamos a obtener un excedente. Nuestros números crecen, nuestros asentamientos se expanden. Construimos graneros y templos...*

*Algunos de nosotros nos convertimos en dueños de la Tierra, construyendo cercas para demarcar nuestros campos. Y otros de nosotros no tenemos tierras, vendemos nuestro trabajo para alimentar a nuestros hijos... camina con tus ancestros que dedicaron sus vidas al comercio y a viajar grandes distancias.*

*Vas entrando a la Edad Antigua; las ciudades están creciendo con instituciones del gobierno y del poder eclesiástico, imperios con amplios territorios y enormes ejércitos surgen, con algunos de tus ancestros al mando y otros como guerreros, los que conocen el miedo y la sangre de la batalla...*

*De entre los regalos de tus ancestros se encuentra la habilidad de levantarse en nombre de la dignidad humana, camina con tus ancestros que se quedaron en sus tierras, arando el campo de generación en generación, familiarizándose con el suelo y los ciclos naturales, en los tiempos de abundancia y de escasez. Cosecha estos regalos.*

*Te acercas a tiempos de grandes exploraciones, tus ancestros dejan tierras familiares para viajar a nuevos mundos, algunos viajan en busca de riqueza, otros para experimentar libertad, otros fueron encadenados y llevados a la fuerza... moviéndote a través del tiempo, camina con los ancestros que participaron en cruzadas y matanzas, inquisiciones y quemas de brujas, todos ellos tienen regalos para ti, regalos de discernimiento de cómo la avaricia y el miedo tuercen la mente. Recibe los regalos amargos también, de fortaleza y tristeza...*

*Cosecha la sabiduría de tus ancestros indígenas, amantes de la Tierra, reuniéndose en consejos para escoger la acción más sabia. Recibe su profundo saber de las selvas, los ríos y los bosques, su conocimiento al convivir íntimamente con la trama de la vida. Recibe esa inteligencia como su regalo, saborea su ingenio y humor también...acepta la risa de tus ancestros como su regalo para ti...*

*Moviéndote hacia delante a través de los siglos, recibe los regalos que tus ancestros te ofrecen...llegamos a la era de las máquinas donde la tecnología industrial rige las vidas de la gente. Algunos de tus ancestros son extirpados de sus tierras para trabajar en grandes fábricas, molinos y minas...algunos son solo niños, trabajando de sol a sol...cosecha su tenacidad y sus regalos de fuerza física, de capacidad moral, de entereza.*

*Ahora estás entrando a las vidas de tus ancestros cuyos nombres conoces, muévete con ellos al siglo XX, con su guerras mundiales y desarrollos tecnológicos; máquinas voladoras, automóviles, dispositivos electrónicos. Un siglo también con frutos amargos, hambruna, campos de concentración, bombas nucleares, proliferación de armas, tus ancestros forman parte de todo ello, y tienen regalos para ti, si solo corazones rotos y una súplica para ser recordados...*

*Ahora te mueves en las vidas de tus abuelos...de tus padres; de la pequeña niña que llegó a ser tu madre, del pequeño niño que se convirtió en tu padre. Esos dos que te dieron el mejor regalo: tu propia vida que vivir. Toma el regalo de tu vida...*

*Camina hacia el resplandor que emana de tu niñez, saludando el mundo de forma fresca y renovada. Adéntrate en tu adolescencia, con sus sueños y sus traiciones...y ahora a través de los años de tu vida adulta, de tus decisiones, tus apetitos y penas, la gente que has amado, las tareas que te has encomendado. Observa también el sufrimiento del mundo, acepta los regalos de tu propia experiencia, de tu deseo profundo de contribuir al embellecimiento de la vida.*

*Camina hacia este año, moviéndote a través de los últimos meses y ésta última semana, hasta que arribas al amanecer de este día, llegando ahora al momento presente, paras.*

*Aquí en este instante, sin irte más allá de tu próxima inhalación...es difícil imaginar lo que está por delante, y lo que se pedirá de ti o de tu gente. Pero sabes una cosa: no caminas con las manos vacías, llevas contigo los regalos de tus ancestros.*

### **Variaciones**

Esta práctica puede adaptarse para centrarse en la línea ancestral de una vocación particular, como la de curanderos, maestros, científicos, artistas y activistas por la justicia social. Entonces, en lugar de volver sobre una línea genética de antepasados, seguimos un linaje vocacional, recordando hombres y mujeres a través de la historia, cuya devoción a su vocación nos otorga regalos siempre disponibles.

Esto puede ser ofrecido como una mediación para las personas sentadas en un auditorio o iglesia. Aun así, es posible que utilicen sus manos y brazos para cosechar los regalos.

### **Mensaje de audio para el futuro**

(15 – 30 minutos)

Al enfrentar una situación o problemática en particular, el acto de expresarlo en voz alta a las generaciones futuras aumenta la apreciación de lo que está en juego a largo

plazo. Un marco temporal ampliado profundiza el sentido de responsabilidad, estimula la creatividad y fortalece nuestra resolución.

Esta práctica se usa frecuentemente en un lugar determinado para apoyar una acción de contención en contra de una amenaza específica, como la tala desmedida de árboles, el vertido tóxico y el fracking hidráulico. La gente pasa una pequeña grabadora, hablando uno a la vez. Se imaginan que están grabando un mensaje para ser encontrado y escuchado en ese lugar por personas de una próxima generación o siglo. Al hacer referencia a las opciones que actualmente enfrentan, graban mensajes personales para el futuro.

Este proceso se originó en Nuevo México (EUA) en un consejo popular sobre los planes del gobierno para tratar los desechos radiactivos enterrándolo. Los activistas estaban preocupados por el derramamiento radiactivo y la eventual intrusión humana en el sitio. Hasta ese momento, la oposición pública a tales planes expresaba una posición conocida como «NIMBY» (No en mi patio trasero, por sus siglas en inglés). Mas allá de proteger sus propias comunidades, el público en general no consideraba que el desperdicio fuera su responsabilidad.

«Imaginemos», dijo Joanna sacando una pequeña grabadora, «que, si no logramos evitar que los desechos sean enterrados aquí, al menos podríamos colocar este casete aquí para que las generaciones futuras lo encuentren y lo escuchen. ¿Qué quisiéramos decirles?»

Al pasar la grabadora por el círculo del consejo, hombres y mujeres hablaron con creciente urgencia. «Me llamo George. Estoy en 1988 e intenté evitar que la gente enterrara desechos radiactivos aquí. Si lo hacen y si encuentran esto, escuchen. No excaven aquí, no usen el agua, ¡aléjense! Esto es mortal y contamina todo lo que toca. ¡Cúdense!» A medida que las palabras fluyeron, las generaciones futuras se hicieron más reales y los ahí presentes comenzaron a sentir una mayor responsabilidad por los desechos que había producido su generación. Sintieron una mayor determinación para proteger a los seres del futuro mediante el desarrollo de alternativas menos peligrosas que el enterramiento, como el almacenamiento controlado y recuperable. Entre los ciudadanos activistas, esta es la estrategia preferida.

*Oh tú que caminarás esta tierra cuando nos hayamos ido, despiértanos. Contempla a través de nuestros ojos la belleza de este mundo. Permítenos sentir tu aliento en nuestros pulmones, tu llamado en nuestra garganta. Déjanos verte en los pobres, los desamparados, los enfermos. Acéchanos con tu hambre, persíguenos con tus peticiones, para que podamos honrar la vida que nos une.*

~Joanna Macy

### **Carta para el futuro**

(40 minutos)

Al escribir este ejercicio nos identificamos con un ser humano que está viviendo en la Tierra dentro de uno o dos siglos y, desde esa perspectiva, consideramos nuestros esfuerzos actuales y recibimos consejo y aliento. También se puede usar como práctica independiente o en la fase de seguir andando. Molly lo utilizó para comenzar un retiro centrado en los derechos de las generaciones futuras, donde evocó un sentido de propósito.

#### **Método**

Cerrando sus ojos, las personas son invitadas a viajar hacia adelante a través de generaciones venideras e identificarse con una vida humana dentro de uno o doscientos años. No necesitan descifrar las circunstancias de esta persona, sino solo imaginar que está mirando hacia atrás en sus vidas actuales.

*Ahora imagina lo que este ser te diría. Abre tu mente y escucha. Ahora comienza a ponerlo en papel, como si este futuro estuviera escribiendo una carta solo para ti.*

Deja tiempo suficiente para la escritura. Después de diez minutos más o menos, las personas pueden leer sus cartas en voz alta en grupos pequeños o a todo el grupo. Estas simples cartas pueden tener un efecto notable y duradero, entregando a las personas sus “órdenes de marcha.” A menudo son muy significativas para los oyentes también.

## La séptima generación

(60 minutos)

Este ritual de tiempo profundo nos permite ver el Gran Giro desde un marco de tiempo amplio, incluido el de un ser humano de la séptima generación hacia el futuro, aproximadamente a dos siglos del presente. El proceso toma en serio las palabras de la eminente hermana radióloga Rosalie Bertell: «todo ser que alguna vez vivirá en la Tierra está aquí ahora. ¿Dónde? En nuestras gónadas y ovarios y en nuestro ADN».

Esta práctica sirve como el único componente experiencial de un taller corto o una reunión vespertina.

### Método

Invita a que las personas se sienten en pares frente a frente y en silencio, orientadas en el mismo eje direccional, como en E-O ó N-S. Aquellos que miran en una dirección, digamos el Oeste, se identifican con su ser actual. Los que están frente a ellos y que están orientados en la dirección opuesta, el Este, se identificarán como humanos de la séptima generación en el futuro. Estos roles no son intercambiables, y deben determinarse de manera rápida y clara. Asegúrate de que todos sepan que rol están jugando.

Para el propósito de este ritual, pide a las personas que consientan a dos suposiciones. *La primera suposición es que, en efecto, habrá seres humanos viviendo en la Tierra dentro de doscientos años. Incluso si ha llegado a creer lo contrario, conceda esta suposición para los fines del ritual.*

*La segunda suposición es que los seres del futuro tienen una memoria cultural de lo que ocurre en nuestro tiempo a principios del siglo XXI, ya sea que se encuentre en las universidades o la conserven los historiadores. Esta es una suposición importante. Significa que los humanos no están dispersos en cuevas, sino que viven en comunidades que sustentan la vida, porque, como sabes, la Sociedad de Crecimiento Industrial claramente no puede durar otros 200 años.*

Ahora explica que para que los seres presentes y futuros se encuentren a lo largo de dos siglos, debemos ir a un “punto fuera del tiempo.” *Viajamos ahí gracias al poder de*

*nuestra intención e imaginación moral y al entonar juntos la sílaba semilla Ah, que representa todo lo que aún no se ha dicho.*

Cuando el sonido los ha llevado al punto fuera del tiempo, explica los dos roles de la siguiente manera:

*Ustedes, las personas de hoy en día eligen ver a la persona que tienen ante ustedes como un ser humano de la séptima generación. Y ustedes, los seres del futuro, saben que la persona que tienen delante vive en el año \_\_\_\_\_. Tienes algo que decirles y preguntarles; esto será hablado a través de mi voz y asumirás que proviene directamente de tu corazón-mente. El ser del presente contestará en voz alta, mientras que el del futuro escuchará en silencio.*

*Y, por cierto, la palabra «ancestro» se refiere a todas las personas de las generaciones precedentes y no se limita a tu línea genética.*

**Preguntas del futuro.** Como guía, hablarás en nombre de los humanos del futuro en tres momentos diferentes. Espera de tres a cinco minutos para que los humanos actuales respondan a cada pregunta. Después de la primera respuesta y de nuevo después de la segunda, invita a los seres del futuro a reconocer en silencio lo que han escuchado para luego a despedirse y moverse al siguiente lugar frente a otro ser del presente. Ahora todos encaran a una nueva persona.

Les alentamos a que expresen estas tres preguntas sucesivas con sus propias palabras en lugar de leerlas.

*1. Ancestro, te saludo. Es tan increíble ver tu cara porque toda mi vida he escuchado historias de maestros y abuelos sobre el tiempo que estás viviendo. Algunas de las cosas que escuché son difíciles de creer, así que me gustaría escucharlas de ti. Dicen que en tu tiempo hay algunas personas más ricas que los legendarios y opulentos reyes, mientras que miles de millones de personas carecen de comida, refugio o agua potable. Nos cuentan que en tu tiempo se fabrican bombas que pueden hacer explotar ciudades enteras. Sabemos sobre eso, pero dicen que también ustedes saben justo cuando se fabrican las bombas. Nos cuentan que especies enteras de animales y plantas se están extinguiendo. También sabemos eso, porque ya no están con nosotros. Pero nos*



*dicen que ustedes lo saben mientras todo ello ocurre. ¿Es verdad?... Y si es verdad, ¿cómo es para ti vivir en tal realidad?*

Espera unos cinco minutos para que los humanos actuales respondan. Invite a los seres del futuro a reconocer silenciosamente lo que han escuchado, luego a despedirse y moverse a un lugar vacío frente a otro ser del presente. Ahora todos encaran a una nueva persona.

*2. Ancestro, te saludo. Cuando en nuestra generación encontramos agua, podemos beber y suelo para cultivar alimentos gracias al trabajo que tú y tus amigos están haciendo en nuestro nombre. Sobre todo, al principio debió ser difícil para ti defender a seres que no has conocido y que nunca conocerás. Entonces quiero hacerte esta pregunta: ¿qué te inspiró a comenzar en este camino? ¿y cuáles fueron los primeros pasos que tomaste?*

Espera aproximadamente tres minutos para que los humanos actuales respondan. Y una vez más invite a los seres del futuro a reconocer lo que han escuchado, despedirse y mudarse a un nuevo lugar frente a otro ser del presente.

*3. Ancestro, te saludo. Sabemos que no te detuviste con esos primeros pasos. Hay historias y canciones sobre lo que tú y tus amigos están haciendo para legarnos un mundo habitable. Lo que no nos dicen, y lo que realmente me gustaría saber, es dónde encuentras la fuerza para hacer esto. ¿Dónde hallas el poder de seguir adelante en pos del bien de la vida a pesar de todos los obstáculos y desalientos? ¿Pudieras decirme?*

**Los seres del futuro responden.** Después de que las personas de hoy en día hayan respondido a la tercera pregunta, los seres del futuro se quedan en su lugar y responden a la siguiente invitación:

*Ahora, tú de la séptima generación, es tu turno de hablar. Has estado escuchando a tres ancestros hablar de su experiencia en el Gran Giro. Mientras escuchabas, surgieron pensamientos y sentimientos en ti. Ahora es tu oportunidad de expresarlos. ¿Qué llevas en tu corazón que le quieras comunicar al que está frente a ti? Muy pronto esta persona se encontrará justo en medio de esa oscuridad y peligro. ¿Qué palabras tienes para él o ella?*

Pídele a los de seres del presente que ahora simplemente escuchen, sin hablar.

**Cerrando el ritual.** Concluye el ritual invitando a las personas en diadas a que se den las gracias en silencio y regresen al tiempo real al entonar de nuevo la sílaba semilla Ah.

*Y en el camino de regreso al tiempo real, mientras sonamos Ah, los que hablaron en nombre de la séptima generación pueden salirse de su rol. Porque la verdad es que tú también perteneces al Gran Giro.*

En esta práctica en particular, su integración puede ser casi tan gratificante como el ritual en sí. Invita cualquier reflexión que la gente quiera compartir con todo el grupo. Alienta a los que participantes a identificar el rol que jugaron.

### **Variaciones**

1) En una versión anterior, el ritual se realizaba en dos círculos concéntricos; cada persona del círculo exterior se sienta frente a una persona en el círculo interno. Aquellos en el círculo externo se encuentran en el tiempo presente y los del círculo interno son humanos del futuro de la séptima generación. Después de cada intercambio, los seres del futuro se levantan, se mueven un lugar hacia la derecha y se sientan de nuevo. De esta forma, el círculo interno se mueve en el sentido de las manecillas del reloj, mientras que el círculo exterior permanece en su lugar.

2) Aquí hay otra pregunta para implementar si tienes tiempo suficiente. Intégrala después de la pregunta uno.

*Ancestro, ¿cuándo te diste cuenta de que la Sociedad de Crecimiento Industrial estaba condenada? ¿Cómo se te ocurrió que los humanos tendrían que vivir de una manera radicalmente diferente para que las formas de vida complejas del planeta pudieran sobrevivir?*

### **Trabajo de campo para el Gran Giro**

(45 minutos)

Esta una práctica que le sigue a una presentación del Gran Giro y sus tres dimensiones. Al combinar la discusión en grupo y el juego de roles nos permite reconocer la

transición hacia una sociedad que sustenta la vida desde la perspectiva de una generación futura. No lo incluyas en el mismo taller con la rueda del Gran Giro (Capítulo 6).

## **Método**

Este proceso supone que los participantes ya están familiarizados con las tres dimensiones del Gran Giro (Capítulo 1) y se desarrolla en dos partes distintas. En la parte uno, los participantes se dividen en tres grupos con cartulinas, marcadores y espacio suficiente para hablar. Cada grupo está enfocado en una dimensión diferente del Gran Giro, y durante quince minutos exploran todos los elementos de esa dimensión con los que están familiarizados, y los enumeran en las cartulinas.

La segunda parte comienza cuando el guía invita a los participantes que regresen al grupo general con los frutos de su trabajo. Allí ocurre un cambio dramático y sorprendente. Nota: asegúrate de que no haya indicios del cambio al tiempo futuro antes de este punto.

El guía ha escrito en un papelógrafo o pizarra los detalles del tiempo y lugar:

Universidad Evermore (crea un nombre)

Otoño, 21\_\_ (elige una fecha alrededor de cien años en el futuro)

Curso de posgrado: historia del Gran Giro

El guía adopta el rol de un profesor saludando a los estudiantes del curso mientras vuelven después de varios meses de trabajo de campo. Las observaciones del profesor ponen de manifiesto que la investigación de los estudiantes buscó determinar las causas detrás del éxito final de la tercera revolución de la humanidad, coloquialmente conocida como el Gran Giro. El profesor reconoce cuán desafiante debe haber sido el trabajo de campo, gracias a que tantos datos y registros se perdieron con el colapso de la Sociedad de Crecimiento Industrial.

Cada grupo de investigación está conformado por un par de estudiantes que proceden a presentar y discutir las conclusiones de su investigación. Hay un gran disfrute ya que juegan el papel de futuros estudiantes mirando hacia atrás a este notable capítulo de la historia humana. El proceso es a la vez alegre y muy conmovedor.

### **La convención de los cronistas**

(20 – 30 minutos)

Nuestra visión del mundo puede cambiar cuando dejamos de decirnos a nosotros mismos por qué algo no es posible que ocurra. Al imaginar vívidamente un futuro esperado, comenzamos a creer que es realmente posible. Enriquecer esta visión con todos nuestros sentidos, imaginando con colores, formas, sonidos, olores, sabores, expresiones faciales y la sensación de este posible futuro, activa nuestras facultades creativas e intuitivas.

Investigaciones muestran que las personas que abordan un problema imaginando que ya ha sido resuelto tienden a ser más creativas y detalladas al inventar posibles soluciones. Este enfoque de «retrospectiva imaginaria» puede aplicarse a las próximas 24 horas o al próximo siglo. La convención de los cronistas, creada por Chris Johnstone y descrita en *Active hope*, utiliza una retrospectiva imaginaria para apoyar las visiones de las personas y trabajar en pos de un futuro que sustente la vida.

#### **Método**

El guía invita a las personas a imaginarse que viajan en el tiempo hacia un futuro dentro de cientos de años. Se imaginan que están en una reunión de historiadores-cronistas en ese momento del futuro. En parejas (o grupos de tres o cuatro) se turnan para compartir historias que podrían haber escuchado de niños en ese futuro, historias sobre el Gran Giro que comenzó a principios del siglo XXI cuando la sociedad humana parecía encaminarse hacia el suicidio colectivo. «Aunque las cosas no parecían muy prometedoras al principio, se produjo un despertar generalizado, y un gran número de personas se enfrentaron al desafío de crear una sociedad que sustenta la vida, familiar ahora para los cronistas».

Después de compartir sus historias, el grupo viaja de regreso al tiempo presente, llevando consigo un sentido profundo de la mítica aventura de la que todos somos parte.

### Mil años de curación

*De qué origen mi esperanza, no puedo indicar,  
excepto que crece en las células de mi piel,  
en mi envoltorio de misterios, resuena.  
En esta capa tan similar a la superficie de la tierra,  
susurra. Debajo  
del gemido y la disonancia en el mundo,  
la canción de esperanza crece. Hasta que yo sepa  
que con este giro  
ponemos a descansar una edad rota.  
Nosotros que estamos vivos en tal cúspide  
ahora marcamos el comienzo de  
¡mil años de curación!*

*Alados y cuadrúpedos,  
hierbas y montañas y cada árbol,  
todas las criaturas que nadan,  
incluso nosotros, cautelosos en dos piernas,  
entonamos, y llamamos, y creamos  
la Canción Cambiante. Rehacemos  
todas nuestras relaciones. Convertimos  
nuestras mentes en tierra. En este tiempo de cambio  
finalmente aprendemos a sonar y mezclar,  
sintonizar nuestras voces; cantar la visión  
de la Gran Magia dentro de la que nos movemos.  
Empezamos  
el nuevo hábito, levantándonos alegres  
por mil años de curación.  
~Susa Silvermarie<sup>7</sup>*

## CAPÍTULO 10

### SEGUIR ANDANDO

*Avanza en tu viaje, para el beneficio de muchos, para la alegría de muchos, por compasión hacia el bienestar, el beneficio y la alegría de todos los seres.*

~ Gautama el Buda

*Ya mi mirada se posa sobre la colina, la que está soleada.  
El camino a ella, apenas comenzado, yace por delante  
Así que estamos captivados por lo que no hemos alcanzado  
Llenos de promesas, brillando en la distancia.*

*Nos cambia, aunque no le alcancemos,  
En algo que somos pero que apenas sentimos;  
Un movimiento nos llama, contestando nuestro movimiento...  
Pero sólo sentimos el viento en nosotros.*

~ Rainer Maria Rilke

La culminación del taller sirve de puente entre las experiencias de nuestro trabajo en conjunto (descritas en los últimos cuatro capítulos) y la vida cotidiana que estamos a punto de reanudar. Hemos venido a ver con nuevos ojos nuestro ineluctable lugar en la red de la vida, nuestras conexiones con todos los seres a través del espacio y el tiempo, y el tipo de poder que es nuestro para crear una cultura sustentadora de la vida. Ahora usamos esta nueva visión para discernir el papel distintivo que cada uno puede desempeñar en el Gran Giro.

Este capítulo ofrece prácticas para hacer esto. Antes de describirlas, primero echemos un vistazo al trabajo que se reconecta para ser claros acerca de lo que nos

proporciona, y lo que no. No nos proporciona dogmas ni ideologías, ni una panacea para los males de la sociedad, ningún plan para resolver la crisis global, ni siquiera una certeza de que podemos actuar a tiempo para salvar la vida en la Tierra. Tal garantía, si fuera posible tenerla, sería improbable que convocara nuestros mejores esfuerzos; el salto de coraje y creatividad que se nos exige ahora.

## **Descubrimientos hechos hasta ahora en la espiral**

¿Qué podemos esperar llevarnos a medida que salimos al mundo y a nuestras vidas individuales?

- \* Una mayor conciencia del sufrimiento y los peligros que aquejan a nuestro mundo; y un mayor respeto por nuestra capacidad de enfrentarlos sin esquivar, negar o adormecer.
- \* Un aumento de la energía a medida que desbloquear bucles de retroalimentación al aceptar nuestro dolor por el mundo, y replantearlo como compasión.
- \* Un sentido más amplio de la identidad como una parte única e integral del cuerpo viviente de la Tierra.
- \* Una creciente apreciación por la comunidad: el uno con el otro, con nuestros hermanos y hermanas de otras especies, con nuestros ancestros y las generaciones futuras. Nos sentimos apoyados por ellos, así como responsables ante ellos.
- \* Una motivación más fuerte para unirse con otros en servicio a la vida, y la confianza en el poder de nuestra solidaridad.
- \* Un nuevo sentido de la diversidad de nuestros dones, y de los muchos roles interdependientes que se juegan en el Gran Giro.
- \* Por lo tanto, gratitud por lo que somos como individuos, con todas nuestras fortalezas y limitaciones personales, incluso nuestras heridas, y por nuestro deseo de ser útiles.
- \* Un compromiso con los objetivos que se extienden más allá de nuestra vida individual, y la liberación de la dependencia de resultados inmediatos y medibles.

\* Una alegría por estar vivo ahora, en esta época en la Tierra, y un sentido de privilegio por tomar parte en el Gran Giro.

Ahora, a medida que nos acercamos al final del taller, digerimos estos regalos de aprendizaje y vemos muy específicamente cómo pueden moldear nuestras vidas y nuestras acciones.

*¿Cómo seguimos hacia adelante? No es una ciencia exacta. Tenemos que preocuparnos menos por hacer lo que es más importante y más por hacer lo que podemos. Aquellos de nosotros que estamos acostumbrados al poder necesitamos aprender a escuchar tanto como hablamos, y aquellos con menos poder necesitan aprender a hablar tanto como nosotros escuchamos. La verdad es que no podemos saber qué acto en el presente marcará la mayor diferencia en el futuro, pero podemos comportarnos como si todo lo que hacemos importará...*

~ Gloria Steinem

## **Prácticas**

### **Estableciendo redes**

Para obtener un beneficio duradero para los participantes del taller, asegúrate de brindarles la oportunidad de interactuar entre ellos, compartiendo intereses, ideas y esperanzas sobre las acciones en las que participan o en las que desearían participar relacionadas al Gran Giro. Es bueno dejar tiempo para ello desde el principio en el taller, pero si no lo has hecho, hazlo ahora.

### **Método**

Este es un proceso de libre circulación a menudo útil antes de una comida, cuando las personas pueden continuar hablando de manera informal. Comienza invitando a la gente a pararse al azar (estilo «popcorn») para dar voz a sus problemas y actividades. Entonces, todos pueden mezclarse y reunirse en torno a temas en particular.

Como alternativa, utiliza hojas de papel en la pared. Pídeles a las personas que anoten sus áreas de interés, por ejemplo: escuelas, granjas, cambio climático, residuos nucleares, organismos genéticamente modificados, personas sin hogar, etc. El proceso de



publicación en sí mismo puede dar a la creación de ciertos grupos. Entonces las personas pueden reunirse en torno a preocupaciones comunes y compartir ideas e información.

### **Comunicando nuestras preocupaciones y esperanzas**

(30 – 45 minutos)

Nos relacionamos con otras personas en cada paso de nuestro trabajo por el mundo. Muchos no parecieran compartir nuestras mismas preocupaciones, pero debido a su relación con nosotros o su posición de responsabilidad, nos gustaría contar con su apoyo o al menos con su comprensión. A menudo nos sentimos intimidados, suponiendo que otros se oponen a nuestros puntos de vista. Este ejercicio de juego de roles, junto con las pautas que sugeridas, nos ayuda a sentirnos más seguros y hábiles.

#### **Método**

Invita a que las personas se agrupen en parejas y a manera de instrucciones provee los siguientes puntos. *Piensa en alguien con quien te resulta difícil hablar de sus preocupaciones sobre el mundo y las acciones que deseas tomar. Podría ser tu padre o hermana, tu empleador o amante, o incluso el presidente o el secretario de defensa. Asigna esa identidad a tu pareja junto con algunas pistas sobre cómo desempeñar el papel y qué respuestas podría darte esta persona. Compañero, siéntete libre de pedir aclaraciones y deja que tu intuición te guíe.*

Luego comienza el juego de roles: *oradores, díganle a esta persona lo que ven, cómo se siente y lo que se sienten impulsados a hacer al respecto. Tengan en cuenta cualquier sensación de incomodidad, vergüenza o impotencia que pudiera surgir. Los socios responden de acuerdo a su función, manteniendo sus respuestas bastante breves, de modo que la carga de la comunicación recaiga en el orador.*

Después de unos minutos, pídeles a las parejas que inviertan sus roles, que los oradores adopten las identidades de las personas que han elegido representar, y que sus parejas asuman el papel de oradores. Esta inversión de roles es reveladora y productiva, rompiendo suposiciones antiguas y automáticas sobre la persona a la que nos dirigimos. Podemos experimentar su confusión y miedo; podemos vernos a nosotros mismos bajo una nueva luz. Descubrimos cómo tendemos a encerrar a las personas en posiciones

adversas según nuestras presuposiciones, proyecciones y nuestra historia previa. Invirtiendo los roles de nuevo, la conversación continúa, pero ahora el hablante está más consciente de la experiencia interna de la persona a la que se dirige y, a menudo, se siente más libre de ser él mismo.

En general, se realizan dos rondas de roles para que todos tengan la oportunidad de hablar con la persona de su elección. En la discusión general después del juego de roles, escribe dos listas de sus respuestas a dos preguntas: 1) ¿Por qué a menudo es tan difícil compartir nuestras preocupaciones por el mundo? Y 2) ¿Cuáles son algunas pautas para comunicar nuestros puntos de vista, en especial con aquellos que asumimos que tienen una opinión diferente?

Aquí presentamos algunas dificultades comunes:

- \* No queremos entrar en una discusión, sobre todo con personas que son importantes en nuestras vidas.
- \* Tememos provocar el enojo o el miedo de los demás.
- \* Tememos que no sepamos suficientes hechos para soportar nuestros puntos de vista.
- \* Tememos parecer ensimismados o fanáticos.
- \* Dudamos en hablar sobre cosas que evocan sentimientos y opiniones fuertes, considerados como malos modales.
- \* No queremos que nadie se sienta incómodo.
- \* Nos sentimos reacios a involucrarnos en debates acalorados e infructuosos.

Esta vez, cuando nuestras elecciones colectivas son tan críticas, ¿cómo podemos discutir nuestras preocupaciones de manera productiva? Aquí hay algunas pautas:

Ten cuidado de hacer suposiciones sobre los puntos de vista de la otra persona porque tienen cierta edad, están vestidos de cierta manera, provienen de una región, clase o etnia en particular, o tienen un trabajo en particular.

Encuentra un terreno común antes de examinar las diferencias. Si comienzas por determinar las áreas de acuerdo (por ejemplo: «la guerra nuclear es posible» o «necesitamos aire y agua limpios para nuestros niños»), ambas partes pueden confiar más entre sí y ver en donde difieren sus puntos de vista. Entonces, ofrecer la información que informa su punto de vista puede llenar un vacío en el conocimiento del otro y llevar a una reevaluación de los supuestos en los que descansan sus opiniones. Una persona puede no saber, por ejemplo, sobre el alcance de la tala indiscriminada en la zona noroeste del Pacífico, o el nivel actual de los gastos en armas nucleares.

\* Comparte tanto sentimientos como hechos. Los hechos son discutibles; los sentimientos no lo son. Podemos informar acerca de nuestros sentimientos con diversos grados de precisión y honestidad, pero no son cuestionables. Compartir tus sentimientos invita a otras personas a comunicar los suyos, alejando la conversación de la discusión y hacia la escucha mutua.

\* Comparte tu experiencia personal. Los hechos y representaciones que citamos adquieren más realidad cuando describimos aquello que nos llevó a las opiniones que tenemos. La experiencia personal, al igual que los sentimientos, no está abierta al debate.

\* Confía en la capacidad de otras personas para aprender y cambiar con el tiempo. Incluso si la persona parece atrincherada en una posición contraria, el cambio puede estar agitando en su interior. Y nunca sabrás si se produjo un cambio como resultado de su conversación, o qué otra información puede recibir de otros.

\* Mírate ti mismo y al otro dentro de un contexto más amplio: Tu humanidad compartida, las tensiones de la Sociedad de Crecimiento Industrial, el viaje largo e irregular hacia una cultura que sostiene la vida. Esto genera paciencia y buena voluntad.

\* Recuerda abrazar a la otra persona y a ti mismo con compasión, incluso cuando parecieras no encontrar un terreno común. Nunca podemos saber qué sufrimiento y dificultades podrían subyacer a la posición, en apariencia, intratable de otro. Puedes aceptar estar en desacuerdo con una medida de buena voluntad.

## Mapa de vida

(20 – 30 minutos)

Se puede contar con este proceso simple y fascinante para obtener una nueva perspectiva de la vida, con descubrimientos apreciativos e inesperados de su valor y propósito.

### Método

Instrucciones del guía: *Tomando pluma y papel, dibuja un mapa del viaje de tu vida hasta ahora. Deja que fluya como una corriente en una línea errante en la página, desde tu nacimiento en esta vida hasta el momento presente. A lo largo de la línea, dibuja símbolos o imágenes para transmitir eventos significativos que enriquecieron o redireccionaron el curso de tu vida y tu sentido de propósito. Cuando llegues al presente, piensa en las diferentes trayectorias que estás considerando tomar, y dibuja en líneas punteadas desde el punto de «ahora», cada una con su propio ícono o imagen.*

Luego de quince minutos invita personas a compartir sus mapas en pequeños grupos.

*Nuestros líderes se confundieron.  
Así que ahora todos somos líderes.  
Nos dijeron que no había nada que pudiéramos hacer.  
Estaban equivocados.  
Cuando nos decimos a nosotros mismos  
No hay nada que podamos hacer, estamos mal.  
... Todos estamos haciendo la sopa  
Todos estamos comiendo  
Todos estamos tejiendo la tela  
Que todos usamos.  
~ Anne Herbert and Paloma Pavel*

## **Imaginando nuestro poder**

(40 minutos)

Las imágenes de colores en papel pueden darnos acceso a la sabiduría intuitiva. Aquí permitimos que surja una sensación subliminal de potencial en forma gráfica. Esto es bastante útil después del ejercicio anterior.

### **Método**

Este proceso es similar a «imaginando con colores» del capítulo 7, y puede ser útil revisar la descripción de dicho ejercicio. Después de que las personas se hayan organizado con sus papeles y colores, sugiere algo como esto:

*Nuestro sentido del poder que yace en nosotros puede ser difícil de expresar con palabras. Cierra los ojos y respira profundo durante un momento o dos. Luego intenta sentir cómo es tu poder. Deja que las imágenes y las sensaciones emerjan... Luego toma tu papel y colores y comienza a dibujar cómo se siente o te aparece ese poder en este momento. Haz esto con rapidez, sin pensar demasiado.*

Después de cinco minutos más o menos, los dibujos se comparten en pequeños grupos. Algunos son remolinos y matices de color; algunos son simbólicos (un corazón con un sol, un árbol con raíces profundas y muchas criaturas en sus ramas). Una mujer dibujó un río que serpenteaba por el paisaje y en sus aguas rizadas había muchos objetos: primeros misiles nucleares y torres de refrigeración, figuras de soldados y niños hambrientos, y luego, a medida que avanzaba el río, árboles, flores, pájaros, notas musicales. «Mi poder no es cerrarme más», dijo, «sino estar abierta al horror y a lo desagradable, dejar que todo fluya a través de mí y dejar que cambie a lo que elijo hacer que suceda. Estos afluentes fluyen en todas las personas que están haciendo lo mismo, así que supongo que ya no es mi río ni mi poder, sino el de todo el mundo».

El dibujo de un hombre, un ingeniero, parecía ser una gran red de peces. «Comencé a expresar mi enojo, ver que esta parte aquí es un arma, pero luego comenzó a conectarse con la ira de los demás y luego con sus necesidades y luego con sus esperanzas.

Y ahora no estoy seguro qué parte de la red me representa. Soy parte de todo. Supongo que ese es mi poder».

*Comprendí que el trabajo era otra forma de adorar, que escuchar y trabajar eran una y la misma cosa.*

~ Beautiful Painted Arrow

### **La espada en la piedra**

(30 minutos)

En *La espada en la piedra*, T.H. White nos cuenta la historia del Rey Arturo cuando era niño. Joanna ha contado esta historia en los talleres, ya que describe las dimensiones de poder que nos son disponibles como sistemas abiertos interconectados.

*El mago Merlín, como tutor de Arturo, instruyó sabiduría al niño al convertirlo en varias criaturas, haciéndolo vivir, por breves períodos, como un halcón, una hormiga, un ganso salvaje, un tejón, una carpa en el foso del palacio.*

*Llegó el momento en que el nuevo rey de toda Inglaterra debía ser elegido; sería él quien sacara la espada de la piedra. Todos los caballeros famosos, que asistieron al gran torneo, fueron al cementerio de Londres, donde la piedra se erigía misteriosamente, y trataron con fuerza de sacar la espada que estaba incrustada en ella. Agitados y sudando, compitieron para demostrar su fuerza y superioridad. No funcionó; tironeaban y maldecían, la espada no se movió. Entonces los caballeros insatisfechos partieron para regresar a sus competencias.*

*Arturo, que entonces era sólo un adolescente, se quedó atrás y se acercó a la piedra para probar su suerte. Agarrando el mango de la espada, tiró con todas sus fuerzas hasta que quedó exhausto y empapado en sudor. La espada permaneció inmóvil. Mirando a su alrededor, vio en los arbustos que rodeaban el cementerio las formas de aquellos con quienes había vivido y aprendido. Allí estaban: tejón, halcón, hormiga y los demás. Mientras los saludaba con los ojos, se abrió de nuevo a los poderes que había percibido en cada uno de ellos: la diligencia, la astucia, la audacia, la perseverancia. Sabiendo que estaban con él, se volvió hacia la piedra y, respirando con tranquilidad, sacó la espada, tan lisa como un cuchillo de mantequilla.*

Después de contar la historia, guía al grupo en el siguiente recorrido usando tus propias palabras, mientras permanecen sentados con los ojos cerrados.

*Tienes una tarea que hacer para sanar a nuestro mundo. Tu tarea puede parecer imposible de lograr. Deja que esto sea simbolizado por la espada en la piedra. Siente el grano de la piedra, cuán áspero e inflexible es, cómo la espada está anclada en ella hasta la empuñadura. No importa cuánto te esfuerces y jales, la espada no se mueve ...*

*Justo como Arturo echó un vistazo en el cementerio, mira a tu alrededor para ver a los seres que han sido de alguna manera tus maestros. Algunos pueden vivir y trabajar contigo ahora. Algunos pueden haber vivido hace mucho tiempo, pero sus cualidades no mueren. Deja que estos seres aparezcan en el ojo de tu mente: seres queridos, maestros, santos, líderes, animales que te han inspirado. Piensa en las cualidades de cada uno de los que amas y admiras, respíralas...*

*Estos amigos te están sonriendo ahora, recordándote lo que tienes disponible. El coraje, el intelecto, la bondad y el poder que se derramó a través de sus vidas también pueden ser tuyos. Respirando estas fuerzas, toma la agarradera de la espada, lentamente, con calma ... Ahora sácala. Observa cómo la espada responde no a sus propios esfuerzos separados provenientes del ego, sino al poder de todos los seres, a medida que te abre a ellos.*

*¿Quién apareció en los arbustos circundantes de tu vida y te dio fuerzas para sacar la espada de la piedra? ¿Quién te dio entendimiento y valentía? Los obsequios que Arturo recibió de la trama de la vida están disponibles para ti también.*

Después de la historia y el viaje guiado, las personas pueden compartir sobre aquellos de quienes obtienen inspiración y fuerza.

### **Metas y recursos**

(1 – 1.5 horas)

Esta práctica ayuda a clarificar nuestro rol en el Gran Giro, y centrarse en un camino o proyecto específico. Trae a la luz los muchos recursos disponibles, a menudo insospechados, e identifica los pasos inmediatos que han de tomarse. Debido a que se realiza en parejas, también crea un fuerte sentido de apoyo mutuo. A lo largo de los años,

y sin excepción, hemos descubierto que esta práctica tiene un efecto de fortalecimiento a menudo duradero en los participantes.

## Método

La gente trabaja en parejas, tomando turnos. En respuesta a una serie de preguntas del guía, un miembro de la pareja habla, mientras que, el otro tomará notas escritas, tal vez en el propio diario del orador. Se puede alentar al hablante a aprovechar al máximo la posibilidad de tener un escribano y así relajarse, tal vez estirándose para dar rienda suelta a la mente. Al final de cada serie de preguntas, el hablante le da al escribano un masaje en la mano, antes de invertir los roles.

Algunas preguntas que usamos con frecuencia:

1. *Si supieras que no puedes fallar, ¿qué harías al servicio de la vida en la Tierra? Aquí está nuestra oportunidad de trascender las barreras y pensar a lo grande, sin que haya ningún «pero» o «traba» en el camino.*

Una primera pregunta alternativa es: *Si estuvieras liberado de todo temor y abierto a todo el poder disponible para ti proveniente de la trama de la vida, ¿qué harías al servicio de la vida en la Tierra?*

2. *Al ir en pos de esta visión, ¿qué proyecto particular te sientes llamado a emprender? Puede ser una nueva dirección en el trabajo que ya estás haciendo o algo completamente nuevo. Aquí está tu oportunidad de ser específico. Piensa en términos de lo que podría lograrse, o ponerse de manera apropiada en marcha, dentro de un año.*

3. *¿Qué recursos, internos y externos, tienes ahora que te ayudarán a llevar a cabo tu proyecto? Los recursos internos incluyen talentos y fortalezas de carácter, así como los conocimientos y habilidades que has adquirido. Los recursos externos incluyen relaciones, contactos y redes que pudieras utilizar. No olvides a niñeras, familiares ricos, amigos expertos en computadoras, así como tu ubicación geográfica, empleo, bienes materiales y dinero en el banco.*

4. *Ahora, ¿qué recursos, internos y externos, necesitarás adquirir? Para seguir tu vocación, ¿qué necesitarás aprender y obtener? Estos pueden ir desde la capacitación de*



*asertividad, la adquisición de fondos, a los contactos dentro de las organizaciones y al apoyo que estas pueden brindarte.*

5. *¿Cómo puedes detenerte a ti mismo? ¿Qué obstáculos podrías poner en tu camino? Todos tenemos patrones familiares de duda y sabotaje.*

6. *¿Cómo trascenderás o rodearás estos obstáculos?*

7. *¿Qué puedes hacer la próxima semana, sin importar cuán pequeño sea el paso, si solo una llamada telefónica, que te llevará por este camino?*

Cuando ambos miembros de la pareja escribieron las respuestas del otro (e intercambiaron masajes de mano), cada uno de los escribanos vuelve a leer las notas que tomó, usando el pronombre de la segunda persona: *tú* quieres, *tú* tienes, una forma en que puedes detenerte a *ti* mismo, etc. Y el otro escucha como si escuchara, por fin, sus órdenes de marcha del universo. Las notas escritas se intercambian, para que cada persona pueda llevar consigo sus llamamientos y recursos.

*En tiempos de crisis, convocamos nuestra fuerza. Entonces, si tenemos suerte, podemos llamar a cada recurso, a cada imagen olvidada que pueda saltar a nuestra agilización, a cada recuerdo que pueda hacernos conocer nuestro poder. Y esta suerte es más de lo que pareciera ser: depende de la larga preparación del yo para ser utilizado.*

~ Muriel Rukeyser

### **Variación**

Si el tiempo es demasiado corto para todo el proceso, omite el rol del escribano. Invita a que la gente solo tome nota de sus propias respuestas a cada pregunta y luego comparta sus respuestas con otra persona, anunciando con firmeza: «Voy a...» o «haré...» «puedo aprovechar estos recursos...» (y declaraciones similares).

## **Grupos de consulta**

(60 minutos)

Como seguimiento del ejercicio anterior, las personas se reúnen en grupos de consulta de cuatro personas para concretizar sus visiones y planes. Estos grupos brindan retroalimentación y consejo y a menudo sugerencias sobre contactos y recursos.

### **Método**

Cada pareja de la práctica «metas y recursos» ahora se une con otra pareja para formar un grupo de cuatro, trayendo las notas de sus planes.

*Ahora se te proporciona una oportunidad sin precedentes. Se te ofrece lo que el dinero no puede comprar: consultores de primer nivel alineados con tu visión. Tómate un momento para reflexionar sobre los planes que has estado incubando. ¿En qué áreas pudieras usar algunos excelentes consejos? ¿Es en la manera en la que pudieras clarificar tu proyecto y lo que puedes lograr? ¿Es en cómo encontrar los recursos que necesitas o cómo lidiar con obstáculos particulares? Cada uno tiene quince minutos. Afina tu(s) pregunta(s) con mesura en tu mente, para que puedas hablar brevemente y darle tiempo a los demás para responder.*

Es difícil llevar estos grupos a su fin, así que avisa con dos minutos de anticipación y recuérdales a las personas que tendrán tiempo, cuando termine el taller, para conferir más información.

### **Corbett**

(45 – 60 minutos)

El Trabajo Que Reconecta reconoce el poder intrínseco y organizativo de la intención. Incluso en un mundo incierto, aún podemos elegir, en general, dónde ubicamos nuestras mentes y cómo respondemos a las circunstancias y eventos. Justine y Michael Thoms describen «el genio de la intención»:

*Cuando tienes clara tu intención y estás en paz contigo mismo, alineado y moviéndote con propósito en tu trabajo, entonces la magia sucede. La gente aparece, surgen proyectos afines, el apoyo de sectores inimaginables se manifiesta de repente.*<sup>1</sup>

En Corbett, nuestra capacidad de intención se amplifica escuchando desde múltiples perspectivas:

1. La persona que tiene la intención,
2. La voz de la duda
3. La voz de un ancestro
4. La voz de un humano del futuro

La práctica fue creada cerca de una pequeña ciudad llamada Corbett en el Cañón de Columbia.

## **Método**

La gente se reúne en grupos de cuatro. Se les dan algunos momentos de silencio para que cada persona seleccione una intención importante que les gustaría explorar. Luego cada uno de los cuatro tomará un turno, primero describiendo esta intención, y luego las otras tres voces son representadas por las otras tres personas en el grupo. Cada uno de los otros tres habla a su vez desde una perspectiva diferente. Yendo en el sentido de las manecillas del reloj alrededor del círculo, estas perspectivas son: la voz de la duda, la voz de un ancestro y la voz de un futuro humano.

Explica que cada una de estas voces está al servicio de la persona que expresó la intención inicial. La voz de la duda es útil al hacer surgir incertidumbres y temores que podrían descarrilar o debilitar la intención si no se enfrentan de forma directa. La voz ancestral trae la sabiduría del pasado, y el futuro humano abre perspectivas de lo que la intención podría significar para las generaciones venideras. Cada uno tiene al menos dos minutos para hablar, mientras que aquel que expresó la intención escucha en silencio. De esta manera, cada persona en el grupo tiene la oportunidad de hablar las cuatro voces.

Permite un tiempo al final de cada ronda para que el que haya expresado la intención reflexione sobre cualquier idea que haya surgido gracias a la escucha de las otras voces. Los cuartetos han encontrado útil asignar cada perspectiva a una silla y moverse a los asientos asignados antes de cada ronda.

### **Variación**

Esta práctica también se puede hacer en grupos de tres, en cuyo caso la cuarta voz, la del futuro, es pronunciada por la persona que ha hablado con la voz de la duda. El valor de esto es doble: ahorra tiempo y a menudo permite que la voz de la duda hable con más audacia, sabiendo que habrá una oportunidad de asumir un papel más alentador.

### **Comité de claridad**

(45 minutos por cada persona de enfoque)

El comité de claridad es una venerable práctica cuáquera para buscar claridad en decisiones importantes, como el matrimonio. Este método de discernimiento se basa en una doble convicción: (1) que cada uno de nosotros tiene acceso a la sabiduría interna; y (2) que esta luz interior puede aclararse cuando un grupo presta su cuidadosa e indivisa atención y ofrece preguntas en lugar de consejos.

Tradicionalmente, el buscador o persona de enfoque invita a cinco o seis personas de confianza (con tanta diversidad de relación con el buscador como sea posible) y les proporciona de antemano una descripción escrita de la situación o las elecciones que enfrenta. El comité de claridad luego se reúne por alrededor de tres horas, con la posibilidad de continuar en una segunda o tercera reunión en las semanas siguientes. Un miembro acepta servir como oficinista (o facilitador), otro como grabadora, y todos sirven como oyentes y canales de preguntas esclarecedoras.

La característica esencial y definitoria del comité de claridad es la siguiente: una vez que la persona de enfoque resume el problema, los miembros del comité la ayudan haciendo preguntas en lugar de dar consejos o resolver problemas. Las consultas honestas y afectuosas que surgen de un silencio devoto ayudan a la persona a verse a sí misma y a su situación bajo una nueva luz y a desbloquear su sabiduría y autoridad internas.

## **Adaptación para un taller**

En un taller o intensivo de duración suficiente, es decir, al menos cinco días, una adaptación del proceso del comité de claridad ha sido muy valiosa en la etapa de Seguir Andando. Aquí todos tienen la oportunidad de ser la persona de enfoque y buscar claridad sobre un tema en particular. El tiempo para cada persona se reduce necesariamente, es decir, menos de una hora, pero este lapso de tiempo ha demostrado ser suficiente para arrojar información importante.

El comité de claridad también se puede usar en un grupo que se reúne con regularidad durante un período prolongado de tiempo, para todos fungir como persona de enfoque o a la petición de un miembro del grupo.

## **Método**

Aparta dos sesiones de tres horas cada una en la última mitad del taller, por ejemplo, en dos tardes consecutivas. (El trabajo se puede hacer en sesiones de 2 horas y media, pero es un poco apresurado). El proceso requiere una atención tan aguda y sostenida que las sesiones consecutivas son agotadoras.

Divide a los participantes en grupos de cinco o como máximo seis personas en cada uno. En esta práctica es útil hacer que las personas que son socios o colegas de trabajo conformen el mismo grupo.

A cada grupo se le da un lugar de reunión separado. En cada sesión de tres horas, tres personas se turnan para enfocar o buscar.

Antes de dividirse en grupos, tómate el tiempo para explicar el proceso a detalle:

\* Reconoce los orígenes cuáqueros de este método y declara su propósito.

\* Si bien cada uno de nosotros se enfrenta a una serie de problemas, seleccionamos solo uno para presentarlo ante el comité de claridad. El proceso funciona mejor cuando especificamos y delineamos un problema en particular, incluso si es algo importante, lo que requiere de elección o acción de nuestra parte.

\* Se observará una estricta confidencialidad (a menos que la persona de enfoque especifique lo contrario).

\* Tiempo: cada persona tiene 45 minutos como persona de enfoque o buscador. De este tiempo asignado, la persona de enfoque no toma más de 10 minutos para presentar su problema y situación particulares. Esto deja 35 minutos para las consultas al estilo de claridad y posibles reflexiones finales. Habrá un receso de 10 minutos antes del turno del próximo buscador.

\* Antes de presentar su problema, la persona de enfoque pide a otro miembro del grupo que sea facilitador (que servirá como guardián del tiempo y como recordatorio del proceso) y otro para ser el escribano (anotando preguntas clave y puntos, quizás en el cuaderno de la persona de enfoque).

\* En este punto, los miembros del grupo pueden decidir si desean escuchar y responder a la persona de enfoque desde la perspectiva de alguien que vive en el pasado, presente o futuro. («Seré un ancestro esta vez»). Incluir a «los seres de los tres tiempos» ha sido útil en nuestra adaptación del comité de claridad, ya que nos conduce al contexto más amplio de nuestro trabajo y hacia algunas perspectivas bastante diferentes. («Desde el punto de vista de un ser futuro, te preguntaría esto...»). Estos roles se deben llevar a cabo a la ligera y no considerados de manera literal, para así dejar que otras preguntas relacionadas puedan surgir.

\* Antes y después de que la persona de enfoque presente su problema, el grupo toma algunos momentos de silencio. Es un silencio de oración en el que dedicamos toda nuestra atención al buscador. Las preguntas que ofrecemos surgirán de tal intención de oración.

\* Dejar en claro, sobre todo, que las preguntas son el corazón del comité de claridad. Requiere atención plena y auto-disciplina para no caer en los viejos hábitos de querer «arreglar» y dar consejos. Esto significa que ningún «rescate» psicológico, soluciones ofrecidas, historias o consejos sabios de nuestra propia experiencia. Solo se requieren preguntas honestas, exploratorias y afectivas. Aunque a menudo son desafiantes, estas preguntas se ofrecen con humildad y en una actitud de absoluto respeto.

\* Cuando las consultas que ofrecemos son en realidad consejos disfrazados, o cuando caemos en anécdotas de nuestras propias vidas, el facilitador nos ayuda a seguir con la práctica de la claridad. Por otro lado, no te contengas con las preguntas solo porque pueden parecer extravagantes. Una consulta como «¿qué colores asocias con estas alternativas de trabajo?» Pudiera propiciar una útil respuesta intuitiva.

\* Es, por supuesto, en las respuestas que la persona de enfoque se escucha a sí misma, donde descubre su sabiduría interna. Entonces, sus respuestas deberían ser tan amplias como para permitir esto, pero al mismo tiempo deberán ser breves como para dar cabida a más preguntas. Algunas preguntas pueden provocar reflexiones que la persona de enfoque encuentre difícil de articular o desea guardar para sí mismo. La persona es siempre libre de abstenerse de una respuesta verbal.

\* Si hay tiempo al final, los miembros del grupo pudieran hablar de las cualidades que perciben en la persona de enfoque, y la confianza que sienten en su capacidad para tomar la decisión y acción correcta.

\* A veces, la línea de acción correcta se vuelve muy clara para la persona de enfoque y otras veces se desarrolla de manera gradual, ya que la integración de la experiencia del proceso de claridad continua. La persona es alentada a confiar en este despliegue gradual, pero si su intuición la impulsa hacia el final de la sesión para pedir el consejo directo del grupo, es por supuesto, adecuado hacerlo.

Si el tiempo lo permite, considera dar la oportunidad para que las personas se preparen. Esto pudiera incluir un tiempo en silencio y a solas en el que dejan que surja una temática o pregunta específica. Después de ello, pudieran conversar un poco en pares para ayudarse a expresar la temática específica. La práctica del mapa de vida pudiera preceder al comité de claridad para ayudar a clarificar sus preguntas.

### **Dialogando con Mara para fortalecer nuestra determinación**

(45 – 60 minutos)

En el budismo, hay un gesto con la mano que se llama *bhumisparsa mudra*, que significa gesto de tocar la Tierra. Está presente en la historia de cuando Gautama,

que pronto se convertiría en Buda, se sentó bajo el árbol Bodhi. Podemos imaginarle diciendo, «no me levantaré hasta que haya penetrado el secreto del sufrimiento que nos causamos a nosotros mismos y a los demás. Hasta que no despierte a ello, no me moveré». Esto enfureció a Mara, una figura mítica que encarna el pecado y la muerte. Mara envió demonios para asustar a Gautama y bailarinas para distraerlo, pero el futuro Buda no titubeó. Finalmente, Mara lo desafió de forma directa: «¿Con qué derecho y autoridad crees que puedes resolver el misterio del sufrimiento?» «¿Quién crees que eres?».

En respuesta a este desafío, Gautama no ofreció credenciales personales, ni su currículo. Él no dijo que era el hijo de un rey o que se graduó *summa cum laude* del Instituto de Yoga o que fue a la escuela de negocios de Harvard. No comentó nada acerca de sí mismo. Solo se inclinó y tocó el suelo, diciendo: «Este es mi derecho a estar aquí; este es mi derecho a buscar la libertad del incesante sufrimiento y las causas del sufrimiento». Fue por la autoridad de la Tierra que buscó la liberación del sufrimiento, y cuando lo hizo, dicen las escrituras, rugió la Tierra.

Podemos hacer ese gesto también. Podemos tocar la Tierra. Ese acto, aunque solo sea mental, nos recuerda quiénes somos y qué somos al enfrentarnos a la economía corporativa global. Estamos aquí por el bien de la vida. Por la autoridad de nuestra pertenencia a ella desde el principio de los tiempos, estamos aquí.

A menudo, como activistas, reprimimos las voces del miedo y la duda, así como las voces que nos seducen a placenteras distracciones. Esta práctica nos da la oportunidad de expresar todas las seducciones, dudas y temores que nos desvían del curso, representadas por Mara. Nos da práctica para enfrentar a Mara y encontrar nuestro fundamento, nuestra autoridad.

En esta práctica es bueno que el facilitador, en lugar de participar, escanee el grupo y esté disponible para ayudarlo.



## Método

Forma grupos de tres. Cada persona toma un turno como la persona de enfoque durante 15 minutos, mientras que las otras dos personas están escuchando como aliados en este diálogo con Mara. La persona de enfoque usa dos cojines para sentarse:

El cojín 1 es el lugar de intención/resolución/determinación.

El cojín 2 es Mara.

La persona de enfoque comienza en el lugar de la resolución, y les dice a los dos testigos algo que intenta poner en práctica al regresar a casa. Este podría ser un plan pequeño o un proyecto grande, algo muy cercano al corazón que la persona de enfoque se siente un poco temerosa de llevarlo a cabo. Es bueno comenzar con unos momentos para centrarse. *Aterriza en tu cuerpo y en la Tierra. Siente su apoyo y de toda la comunidad de la Tierra. Confía en tu experiencia de vida. No ocultes tus sueños: algunas de las mejores cosas que las personas han hecho han surgido de semillas de ideas que podrían haber parecido locas en su momento.*

Después de expresar su intención, la persona se mueve al cojín 2 y se convierte en Mara, expresando sus temores, dudas y críticas (por ejemplo, ¿quién eres tú para pensar que puedes hacer esto? No tienes tiempo, no sabes lo suficiente...)

Luego, la persona regresa al cojín 1 y le responde a Mara.

*Es posible que sea útil volverte a centrar en el cojín; no es necesario que le respondas a Mara de inmediato. Encuentra tu centro en silencio, y luego habla.*

El diálogo continúa durante por al menos 10 minutos, tiempo durante el cual los aliados que presencian este proceso pueden ayudar de dos maneras:

1) En ciertos puntos, la persona de enfoque puede querer que uno de los aliados actúe como Mara.

2) En otros momentos, en especial si a la persona de enfoque le resulta difícil responder a Mara, un aliado puede moverse detrás de ella, poniéndole una mano en el hombro y hablando con Mara en su nombre.

Llega el momento en que Mara exige a la persona de enfoque: «¿Con qué autoridad estás haciendo esto?» Y la persona responde tocando la Tierra y diciendo, con total resolución: «Por la autoridad de la Tierra, haré...»

Después de que todos hayan tenido la oportunidad de ser la persona de enfoque, los tríos comparten su experiencia antes de volver a reunirse con el grupo grande para que la gente comparta lo que ha aprendido.

*Quiero liberar lo que yace dentro de mí  
Para que lo que nadie se haya atrevido a desear  
Que por una vez brote claramente...  
Que lo que hago fluya de mí como un río,  
Sin forzar ni retener.  
~ Rainer Maria Rilke*

### **Inclinándonos ante nuestros adversarios**

(15 – 20 minutos)

A medida que avanzamos en el Gran Giro, existen sistemas e instituciones que desafiamos y que debemos desafiar. Los hombres y mujeres que sirven a estas estructuras pueden aparecer como nuestros oponentes, pero es probable que sean esclavos de nuestros verdaderos oponentes: formas organizadas de avaricia, odio y confusión. Aquí hay una práctica que nos ayuda a liberarnos del temor y la mala voluntad hacia tales personas.

El maestro budista Thich Nhat Hanh anima a sus alumnos a expresar su respeto, gratitud y buena voluntad por el acto de inclinarse ante sus mayores y maestros, el Buda dharma y la comunidad espiritual, sus tradiciones de fe originales, sus ancestros, su lugar de origen en el planeta. Debido a que algunos occidentales se sienten incómodos con la idea de hacer una reverencia, lo llaman «tocar la Tierra». Esta práctica para honrar a

nuestros adversarios fue compuesta por un miembro superior de la Orden del Interser de Thich Nhat Hanh.

## Método

Todos se paran con espacio suficiente frente a ellos para arrodillarse y tocar el suelo con las manos y la frente. O, si lo prefieren, las personas pueden solo inclinarse desde la cintura. Si hay un altar o emblema, como una bandera de la Tierra, pueden estar frente a este. El guía lee el texto en voz alta, haciendo una pausa después de cada párrafo, momento en el que todos (el guía incluido) «toca la Tierra». Haga que cada reverencia esté marcada por el sonido de una campana o un gong. Mantén un ritmo lento y sin prisas.

Comenzamos inclinándonos ante la Tierra, en agradecimiento por la vida misma. Luego nos inclinamos ante los ancestros y maestros a quienes admiramos. Después de esto, nos inclinamos ante todos nuestros compañeros en el Gran Giro. Ahora las reverencias ante nuestros adversarios comienzan.

*Tú, que destruyes el mundo natural con fines de lucro, me muestras cuánto respeto y cuánto honro a nuestra abundante y bella casa planetaria. Entonces me inclino ante ti en gratitud y toco la Tierra.*

*Tú sacas a la luz en mí el amor que siento por ella que nos da vida—su suelo, aire y agua—y por la comunidad que se levanta en su defensa. Debido a la fuerza con la que resisto tus acciones, aprendo cuán fuerte es mi amor. Me inclino ante ti en gratitud y toco la Tierra.*

*Debido a que el dolor que siento cuando soy testigo del dolor por el mundo no es menor que tu dolor, tú, que perpetúas la destrucción y te apartas de la trama de la vida, me inclino ante ti con compasión y toco la Tierra.*

*Debido a que el dolor de la avaricia, la alienación y el miedo no es menor que el dolor de la tristeza por aquello que se pierde, me inclino ante ti en compasión y toco la Tierra.*

*Por el poder de mi enojo, que surge de mi pasión por la justicia, me inclino ante ti en señal de gratitud y toco la Tierra.*

*Como todos queremos ser felices, sentirnos intactos y formar parte de una totalidad indivisible, por ese anhelo compartido, me inclino ante ti con compasión y toco la Tierra.*

*Debido a que tus acciones me retan a ver los límites de mi propia comprensión, me libran de defender mi punto de vista como el único correcto. Me inclino ante ti en gratitud y toco la Tierra.*

*Tú que me enseñas que la mente es un milagro capaz de manifestarse en amor, codicia, miedo, claridad o engaño. Tú que me enseñas lo que soy capaz de hacer cuando estoy gobernado por el miedo y la codicia. Oh grandes maestros, me inclino ante ustedes en gratitud y toco la Tierra.*

*Entendiendo que todos pertenecemos a la trama de la vida, y con amor en mi corazón, me inclino ante ti y toco la Tierra.*

### **Creando grupos de estudio y acción**

Los círculos de estudio han sido considerados como uno de los mayores inventos sociales del siglo XX. Atractivos y divertidos, despiertan nuestra curiosidad innata, aumentan nuestra visión y amplían nuestros horizontes, a la vez que ofrecen una gratificante experiencia de comunidad. Ponen de manifiesto nuestra capacidad para pensar de manera coherente sobre grandes interrogantes de interés común, una capacidad que podríamos no haber sospechado que teníamos. Aumentan nuestro respeto por nosotros mismos y por los demás, rompiendo barreras de aislamiento e impotencia. Estas funciones se multiplican cuando los participantes que desean encarnar los valores que surgen emprenden proyectos en conjunto, y los grupos se convierten en grupos de estudio y acción. La energía que se libera cuando nos movilizamos para hacer juntos lo que nos hemos sentido inadecuados para hacer solos puede transformar nuestras vidas y nuestra sociedad.

La participación en grupos de estudio y acción ha orientado las vidas de Molly y Joanna. Cuando los hijos de Joanna estaban en la preparatoria, la familia se reunió con vecinos para seguir un plan de estudio sobre la macroeconomía: hacer selecciones de

lectura, tomar turnos para facilitar y finalmente crear proyectos conjuntos como un jardín comunitario y una cooperativa de alimentos.<sup>i</sup>

Años después, con el deseo de aprender sobre el cuidado de los desechos radiactivos, Molly se unió al nuevo grupo de acción de estudio de Joanna con un plan de estudios diseñado en conjunto. Debido a las fuertes emociones provocadas por el tema, incluimos un componente espiritual en cada sesión. Esto nos ayudó a mantener nuestra motivación y estar lo bastante informados para dar charlas públicas y testificar en audiencias regulatorias del gobierno. Este grupo de estudio y acción generó el proyecto de custodia nuclear; una descripción completa de este grupo y sus aventuras aparece en el capítulo 23 de la autobiografía de Joanna, *Widening Circles*.<sup>2</sup>

### **Pasos para organizar un grupo de estudio y acción:**

- Elige un tema y selecciona un libro para leer o un plan de estudios a seguir. (Ver grupos de estudio-acción en la sección de recursos de este libro para currículos).
- Los grupos de estudio que usan *Nuestra vida como Gaia* y/o *Esperanza activa* funcionan mejor cuando dividen cada sesión en una discusión cognitiva del material y un proceso interactivo. Esta es una excelente manera de capacitar facilitadores en El Trabajo Que Reconecta.
- Determine la cantidad de sesiones que tendrá el grupo; las personas se sienten más libres para unirse a un grupo cuando saben que la duración es limitada. Las reuniones del grupo siempre se pueden extender para aquellos que elijan continuar. También determina la frecuencia y duración de las sesiones. Las reuniones semanales o mensuales de dos horas funcionan bien.
- Formula una invitación (por ejemplo, poniéndote en contacto con amigos y/o colocando un aviso en los tableros de anuncios públicos). El objetivo para el tamaño óptimo del grupo es de 8-12 personas. No pidas que la gente se comprometa antes de que hayan venido a una sesión introductoria.
- Selecciona un lugar como tu iglesia local, sinagoga, mezquita, escuela o centro comunitario y, por supuesto, considera que las reuniones ocurran en uno o más hogares de los participantes.

- En su primera reunión, tómate el tiempo para revisar las pautas de grupos exitosos de estudio y acción, y llega a acuerdos con los participantes como asistencia regular, lectura, preparación entre reuniones, etc. Muchas de las sugerencias proporcionadas en el capítulo 5 para guiar El trabajo son excelentes para grupos de estudio y acción. Se incluyen otras pautas en los manuales y currículos enumerados en la sección de recursos.
- Recomendamos que los facilitadores roten, mejorando el sentido de responsabilidad compartida del grupo.
- Honra la reunión como un tiempo y espacio sagrado con un ritual simple al principio y al final. Por ejemplo, enciende una vela o tómate un momento de silencio para respirar.
- Haz uso de procesos interactivos para mantener la motivación y ejercitar la imaginación moral.

### **Las cuatro moradas**

A menudo usamos esta meditación descrita en el capítulo 13 en forma de una molienda al final de un taller.

### **Los cinco votos**

(15 minutos)

A estas alturas, los participantes del taller están en contacto con un sincero deseo de participar en el Gran Giro. En los días y años venideros, sin embargo, habrá tantas distracciones y demandas que anhelamos una práctica que nos ayude a ser fieles a la intención de nuestros corazones.

Esto quedó muy claro para Joanna la última tarde de un taller intensivo de dos semanas. Ella estaba caminando y se encontró con un joven monje del centro de retiros budistas que organizaba el evento. «Bueno», dijo, «ahora espero que en tu último día hagas votos con la gente». Joanna le dijo que no era algo que ella hacía. «Lástima», dijo, «encuentro en mi propia vida que los votos son muy útiles, porque canalizan mi energía para hacer lo que de verdad quiero hacer».

Continuando su caminata, Joanna miró su mano y pensó, «si vamos a tener votos, no deben sumar más que los dedos de una mano». Casi de inmediato los cinco votos le llegaron.

Cuando más tarde le preguntó al grupo qué pensaban acerca de tomar votos, se mostraron entusiastas. Pronto se dispersarían por todas partes; los votos hechos entre ellos profundizarían su sentido de estar vinculados como comunidad. Ahora utilizado por muchas personas alrededor del mundo, los votos traen un alentador sentido de pertenencia a una creciente comunidad de intención.

En algunas culturas, el término «voto» puede sonar demasiado religioso o autoritario. Entonces podemos elegir referirnos a esto como «compromisos» o «intenciones». En cualquier caso, ofrecen un punto de anclaje, recordándonos una y otra vez los propósitos que apreciamos y los comportamientos que nos ayudan a servirlos.

Hacia el final del taller, los votos se publican en una cartulina o papel grande para que las personas los lean y consideren si quieren hacerse cargo de ellos. En la última tarde o último día, se lleva a cabo un ritual simple. Con todos de pie, el guía recita cada voto y pregunta a las personas si desean comprometerse. Aquellos que lo hacen, responden «sí» y recitan el voto; luego se toca una campana.

#### ❖ **Cinco Votos**

- ❖ Me comprometo conmigo mismo y con cada uno de ustedes a la sanación diaria de nuestro mundo y al bienestar de todos los seres.
- ❖ Me comprometo conmigo mismo y con cada uno de ustedes a vivir en este planeta de forma más ligera y menos violenta en la comida, los productos y la energía que consumo.
- ❖ Me comprometo conmigo mismo y con cada uno de ustedes, a tomar fuerza y guía de la Tierra viviente, los ancestros, los seres futuros y nuestros hermanos y hermanas de todas las especies.
- ❖ Me comprometo conmigo mismo y con cada uno de ustedes, a apoyar su trabajo en servicio del mundo y a pedir ayuda cuando la necesite.

- ❖ Me comprometo conmigo mismo y con cada uno de ustedes, a realizar una práctica espiritual diaria que aclare mi mente, fortalezca mi corazón y me apoye en la observación de estos votos.

### **Círculo de bendiciones**

(2 – 5 minutos por persona)

Que un círculo de participantes exprese su aprecio y buenos deseos por el otro es una conclusión adecuada para un taller de El Trabajo Que Reconecta. Hemos encontrado dos formas principales de celebrar un círculo de bendiciones. En la primera, cada participante habla antes de ser bendecido, y en la segunda, los participantes se abstienen de hablar.

#### **Método 1**

Uno a la vez, cada persona avanza hacia el círculo y declara a los demás una acción o camino particular que intenta seguir. Usan estas palabras o algunas similares: «a medida que avance en el Gran Giro, haré...» o «...voy a...» El círculo completo responde cantando el nombre de la persona varias veces, y con palabras espontáneas de afirmación y ánimo. Pueden extender sus manos, con las palmas hacia adelante, para transmitir su aprecio con energía. De esta manera, cada participante se mantiene en un campo de apreciación y apoyo colectivo.

#### **Método 2**

En un ritual más simple, y de cierto modo, más conmovedor, no hay palabras prevenientes de la persona al centro del círculo. A medida que el ritual comienza, el guía sugiere a los participantes:

*Aquí hay una oportunidad para que mires de uno en uno a cada persona de nuestro grupo y experimentes la intensidad de su aprecio y consideración. Tómate un momento para saborear la singularidad de cada persona y la maravilla de su disposición a servir al Gran Giro. Después de algunos latidos del corazón, cantaremos el nombre de la persona, una y otra vez, con las manos extendidas y las palmas hacia adelante.*



**Dos poemas para el camino**

*Como la tierra,  
Trabajando en nombre de la tierra,  
Confiamos y estamos tranquilos.*

*Alineándonos  
Con la vitalidad que surge  
Que es la hierba de la pradera, la  
Inteligencia enfocada que  
Es una garza,*

*Nos esperamos  
en el momento presente— una fuente  
De suficiencia  
~Doug Hitt<sup>3</sup>*

*Dios le habla a cada uno de nosotros mientras nos hace,  
luego nos camina silenciosamente más allá de la noche  
Estas son las palabras que escuchamos vagamente:  
Tú, enviado más allá de tu recuerdo,  
Ve a los límites de tu anhelo.*

*Personifícame  
Estalla como una llama  
Y haz grandes sombras en las que me pueda mover.  
Deja que todo te pase: belleza y terror.  
Solo continúa. Ningún sentimiento es final.  
No te permitas perderme.  
Cerca hay un país al que llaman vida.  
Lo sabrás por su seriedad.  
Dame tu mano.*

*~Rainer Maria Rilke<sup>4</sup>*

\*\*\*

- i. El estudio y plan de acción llamado «seminario de macroanálisis» fue creado por el movimiento por una nueva sociedad a los inicios de la década de 1970, el cual después lanzó la editorial New Society.

## CAPÍTULO 11

### EL TRABAJO QUE RECONECTA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

*Para todos los niños,  
Para los niños que nadan debajo  
De las olas del mar, para aquellos que viven en  
Los suelos de la tierra, a los niños de las flores  
En las praderas y en los árboles del bosque, a  
Todos esos niños que deambulan por el campo  
Y los alados que vuelan con los vientos,  
Para los niños humanos también, todos los niños  
Que podamos ir juntos hacia el futuro...*  
~Thomas Berry

Muchos adultos, en especial padres y maestros, se enfrentan a un dilema agonizante: cómo hablar con nuestros hijos sobre el Gran Desmoronamiento, sabiendo que sentirán sus efectos en sus vidas. Queremos protegerlos de las realidades más duras y, al mismo tiempo, ayudarlos a prepararse para los desafíos futuros.

*¿Qué puedo decirles a mis hijos? Quiero que sean felices, que se sientan seguros.*

*Me siento culpable de alguna manera, culpable del tipo de mundo que les estamos dejando, y también es engañoso, ya que esta es un área en la que no estoy siendo honesto con respecto a lo que sé y siento.*

*No quiero arruinar su infancia al hacer surgir temores sobre lo que no pueden hacer nada. Pero, me pregunto, ¿los estoy protegiendo a ellos o a mí mismo?*

Tanto queremos proteger a nuestros hijos (y a nosotros mismos) que a menudo permanecemos en silencio sobre nuestro dolor por el mundo y las amenazas a la trama de la vida que evocan ese dolor. Pero, ¿los niños ignoran los crecientes peligros a los que nos enfrentamos? ¿De verdad no lo saben?

Kathleen Rude comparte su versión de este dilema:

*A pesar de que era una activista ambiental en la secundaria y preparatoria, encuentro que quiero proteger a mis sobrinas y sobrinos de las duras realidades del calentamiento global, Fukushima, la extinción masiva de especies, la sobrepoblación, los transgénicos. Quiero que tengan una infancia libre de estas historias de terror. Estoy furiosa de que hereden un mundo tan desordenado (y sí, lo sé, tan lleno de oportunidades para el trabajo creativo, heroico, mágico y colaborativo). Sé lo importante que es estar comprometida con nuestro mundo y, sin embargo, quiero proteger a estos seres preciosos del dolor de su corazón. Y me pregunto cómo pueden lidiar con la basura ambiental y social cuando están lidiando con tantas cosas en sus vidas personales. Estoy echando un vistazo a mi reacción e intentando aprender de ella. Me está enseñando un poco de empatía por aquellos que tienen dificultades para honrar su dolor en nombre de querer proteger y escudar a los que amamos.<sup>1</sup>*

### ¿Qué saben y sienten los niños?

Informes de facilitadores de El Trabajo Que Reconecta que trabajan con niños y un par de estudios recientes indican que es posible que los niños sepan mucho más sobre lo que está sucediendo en el mundo de lo que los adultos piensan. Y a menudo tienen fuertes sentimientos al respecto. Puede que no conozcan todos los detalles acerca del cambio climático, por ejemplo, pero saben que a los adultos les preocupa algo que así se llama. Los niños perciben sentimientos de enojo, miedo y tristeza entre los adultos que los rodean, incluso sin saber qué es lo que los causa.

Una encuesta de UNICEF-Reino Unido publicada en 2013 «encontró que casi tres cuartas partes de los jóvenes de entre 11 y 16 años están preocupados por cómo el cambio climático impactará sus vidas ... [y que] dos tercios de los jóvenes estaban

preocupados acerca de cómo el cambio climático afectará a otros niños y familias en países en desarrollo. La concientización sobre el cambio climático entre los jóvenes fue alta, con un 88% de encuestados que afirmaron saber al menos un poco al respecto y solo un 1% dijo que no sabía nada sobre el cambio climático».<sup>2</sup> Otra encuesta por parte de Hábitat Héroe mostró que uno de cada tres pre-adolescentes temen un apocalipsis en la Tierra durante sus vidas.<sup>3</sup>

Nosotros, como autores, reunimos perspectivas y prácticas de una variedad de personas inmersas en *El Trabajo Que Reconecta* relacionadas con niños en diversas capacidades. Todos ellos informan que los niños saben mucho sobre las amenazas globales a la vida y agradecen las oportunidades de compartir sus sentimientos con las personas que los aceptan y los respetan. Casi todos los niños, dice un maestro, conocen escenarios apocalípticos por parte de su cultura: películas como «Los juegos del hambre», anuncios que muestran el fin del mundo, imágenes de televisión de terremotos, tsunamis, incendios forestales y huracanes.

Los niños, al menos los más jóvenes, en general adoptan el punto de vista de sus padres sobre el mundo, pero eso no es algo que los tranquilice. Los niños criados en hogares cristianos fundamentalistas pudieran escuchar acerca del «rapto» y preocuparse por lo que les sucederá a sus amigos, maestros o incluso a ellos mismos si no han sido lo suficientemente buenos. Los hijos pueden temer, si sus padres lo hacen, que el gobierno vaya a llevarse sus armas, o que sean invadidos por inmigrantes o cualquier otro grupo al que sus padres odien.

Cuando los niños sienten desesperanza por el futuro, es debido a que han desarrollado menos defensas que la mayoría de los adultos; no están tan entumecidos y desapegados. Los adultos despersonalizan el peligro, hablan en términos abstractos sobre «daño colateral» o «riesgos aceptables», mientras que los niños lo ven en términos concretos de familias sin hogar en la calle, miembros mutilados, personas que se ahogan o se encuentran atrapadas en edificios en llamas, hogares destruidos por bombas, huracanes o inundaciones.

Durante la década de 1970, Eric Chivian, en su trabajo con Educadores por la Justicia Social, entrevistó a muchos niños en escuelas sobre la amenaza de la guerra nuclear. Describió cómo los niños lidiaban con el conocimiento de las armas nucleares y posibles guerras en diferentes etapas de su desarrollo. En el nivel de tercer grado, encontró una marcada sensación de confusión, desesperanza y miedo al abandono. Algunos tenían pesadillas frecuentes. Para el quinto grado, los niños tenían más información y sentían enojo por la estupidez e hipocresía del mundo de los adultos. En séptimo grado, esta ira se convirtió en cinismo y humor negro. En la escuela secundaria, las reacciones emocionales se volvieron más complicadas, porque estos adolescentes enfrentaban decisiones críticas sobre la universidad, sus carreras y sus familias, pero la sombra del bombardeo nuclear robó a tales decisiones de realidad y significado. Los jóvenes de los años setenta erigieron mecanismos de defensa de indiferencia y desafío.<sup>4</sup> Hoy en día, con el aumento de amenazas para la vida y la salud combinadas con la exposición amplificada de los medios de comunicación, es probable que los niños experimenten aún mayor confusión, miedo, enojo, cinismo y desafío. Es así como, el silencio de un adulto, sin importar cuán bien motivado, no sirve a nuestros hijos.

Además, muchos niños luchan con serios problemas personales y sociales. Pueden ser testigos de violencia casi a diario a través de los medios de comunicación y de primera mano: tiroteos y encierros en las escuelas, tiroteos desde un vehículo, violencia doméstica, violaciones, suicidio entre adolescentes, adicción a las drogas y al alcohol, falta de vivienda y abuso infantil. En medio de todo esto, pueden sentirse aislados y solos, en especial si nadie quiere escuchar sus miedos, enojo y dolor. Cuando le brindamos la oportunidad de hablar a los niños acerca de lo que tienen en la mente y el corazón, debemos escuchar y aceptar lo que comparten, ya sea que tenga un alcance personal o global. Recuerda que no existe un sufrimiento puramente privado: el dolor surge de la trama de la vida que nos une. Muchos problemas «privados», como la violencia doméstica y el abuso infantil, se desencadenan e intensifican por las tensiones inherentes al desmoronamiento de la Sociedad de Crecimiento Industrial. Todo es parte de una sola pieza.

## Los efectos del silencio

El silencio de los adultos sobre todas estas amenazas a la seguridad y al bienestar, y el deseo de seguir con las cosas de costumbre, tiene un alto costo tanto para los niños como para los adultos. El silencio transmite el fatalismo, parece decir que nuestro futuro colectivo está fuera de nuestras manos y que no hay nada que podamos hacer para cambiarlo.

El silencio también puede transmitir indiferencia. Si los padres no hablan sobre estos temas, un niño puede concluir que no les importa, y que tal vez que ni siquiera les importa lo que les pase a sus hijos.

El silencio refuerza la represión. La dificultad de los adultos para comunicarse en estas áreas enseña que ciertos sentimientos son tabúes—sentimientos como la pena, el miedo, la ira e incluso la compasión por el sufrimiento de las personas y los animales. A su vez, la represión de los sentimientos puede engendrar cinismo. Los adolescentes pudieran preguntarse si incluso existen sentimientos de angustia por la destrucción y la injusticia en muchos adultos. Si tenemos estos sentimientos, entonces somos hipócritas por pretender que todo está bien. Si de verdad no tenemos esos sentimientos, merecemos su menosprecio. Pudieran tratar de sorprendernos y despertarnos para que advirtamos el horror de lo que le estamos haciendo a la Tierra y a los demás. Algunas formas de heavy metal, rap y música electrónica con volumen alto, ritmo pesado y letras enojadas, pudieran ser manifestaciones de su furia. Al mismo tiempo, algunos músicos de rap y hip hop ofrecen poderosas válvulas de escape para la verdad y los sentimientos, puntualizando la injusticia y la opresión.

Y, por supuesto, el costo es aún más caro. La creciente incidencia de abuso de drogas y alcohol, crimen, suicidio y la adicción a las pantallas entre adolescentes e incluso niños es una triste evidencia de la erosión de significado. Una sensación de alienación, tanto de la familia como del futuro, también es generalizada, y se manifiesta no solo en comportamientos antisociales y autodestructivos, sino también de manera menos visible en la pérdida de la capacidad de tomar decisiones y compromisos significativos.

America Worden, una colega en El Trabajo Que Reconecta y profesora en una escuela Waldorf, nos envió este poema por uno de sus alumnos. Molly Lockwood, de 16 años, lo escribió en respuesta a la disonancia que sintió después de una discusión cívica sobre el hecho de saber que todos debemos dejar de conducir y que nadie se detenga, o incluso haga por detenerse.

***Silencio estruendoso***

*Resuenan claramente las palabras no dichas,*

*El silencio de cristal aún intacto.*

*En blanco las miradas en cada cara,*

*Debajo de ellas, fuerte desagrado.*

*En cada corazón, una revuelta silenciosa*

*Una necesidad flamante de romper la tranquilidad.*

*Sin embargo, las palabras permanecen sin ser dichas,*

*El silencio estridente aún se alimenta.*

*Las pilas de leña cada vez más altas ...*

*¿Quién hablará y encenderá el fuego?<sup>5</sup>*

**Sugerencias para superar el miedo y el silencio**

¿Qué podemos hacer para romper el silencio y conocer a nuestros hijos al nivel de sus propias respuestas profundas? Tristemente, dados los destructivos procesos ya en marcha, nosotros, padres y maestros, no podemos hacer del mundo un lugar seguro para nuestros hijos. Incluso si detuviéramos todo el uso de combustibles fósiles hoy, la alteración del clima continuará desarrollándose durante décadas, quizás siglos. En un mundo tan lleno de muerte y destrucción, ¿cómo podemos alimentar el sentido de seguridad de los pequeños a medida que desarrollan su sentido de sí mismos? ¿Qué necesitan nuestros niños mayores y adolescentes y cómo podemos apoyarlos mejor?



Aquí hay algunas pautas generales extraídas de nuestra propia experiencia de vida y de nuestros colegas que trabajan con niños y adolescentes. Sin duda, muchos de nuestros lectores podrán complementar nuestra lista.

- **Disfruta de la vida con ellos, en especial rodeados de la naturaleza.** Lo primero y más importante es ayudar a tus hijos a que se relajen en la naturaleza al llevarlos a parajes naturales tanto como sea posible (y dejar su teléfono celular atrás). Toma el tiempo para ver un caracol, admirar una flor, abrazar un árbol. Ayuda a los niños a superar la fobia a la naturaleza resultante de la esclavitud a la televisión y los dispositivos electrónicos, y recuperar su conexión innata con el mundo natural. Comparte su sentido de lo sagrado y la belleza hacia la trama de la vida. De manera similar, cultivar un huerto en conjunto crea habilidades prácticas y de empoderamiento mientras se experimenta de primera mano el milagro de la vida. También podemos compartir nuestro gozo en la música y el arte (sobre todo la variedad autóctona) y los tesoros de nuestras tradiciones espirituales.
- **Conoce y honra tus propios sentimientos.** Identifica tu miedo, enojo y dolor por el mundo. Si bien queremos ser honestos y abiertos con nuestros hijos, no es útil emplear nuestras conversaciones con ellos para ventilar nuestros propios sentimientos. Asiste a un taller de El Trabajo Que Reconecta u organiza un grupo de compañeros donde puedas emplear el enfoque y las prácticas de este libro. A solas o en un grupo, tómate un tiempo para hablar con el niño dentro de ti; siente los miedos de tu niño interno y aprende lo que él o ella necesita de tu yo adulto.
- **Invita a los niños a compartir sus sentimientos y conocimientos.** Comienza haciendo preguntas abiertas como: «¿qué te preocupa sobre el mundo de hoy?» o compartiendo tus sentimientos sobre un artículo en las noticias y luego preguntándole sobre sus sentimientos. Habla sobre una acción en la que estás comprometido y la razón por la que lo estás, y luego pregunta cómo se sienten al respecto.
- **Presta toda tu atención.** Una vez que hayas abordado el tema, no te apresures a realizar un mandado o te ocupes en otra actividad. Ignora tu teléfono celular y tu computadora. Date tiempo, incluso para el silencio. Pero no fuerces el problema. Los niños tienen el derecho de no escuchar o hablar sobre cosas aterradoras, y en

general, tienen un sentido innato de lo que están dispuestos a enfrentar. No asumas que los niños son ajenos o despreocupados en relación a cierta situación si en un momento dado no están listos para hablar de ello.

- **Escucha con atención sin interrumpir.** Acepta el desafío de no interrumpir o mencionar que todo está bien. Cuando escuchamos a profundidad, los niños comienzan a superar los sentimientos de impotencia y aislamiento. Si no es excesivo, el contacto físico es tranquilizador. «Ven y siéntate a mi lado, me gustaría saber sobre eso».
- **Ayuda a los niños a afirmar y definir sus sentimientos.** Lo que se deja sin decir y sin reconocer es más aterrador que un peligro del que se pueda hablar juntos. Muchos niños y adultos no saben lo que sienten antes de expresarlo. Ayuda a los niños a poner sus vagos temores en palabras o imágenes, incluso a representarlos. Al mismo tiempo, no pienses que debieras aliviar el dolor emocional de tus hijos. Solo compartir te ayudará a aliviar su miedo a los sentimientos, y tu miedo también.
- **Reconoce lo que no sabes.** Los niños harán preguntas que no seas capaz de responder. Recuerda que las preguntas a menudo son declaraciones veladas sobre preocupaciones y temores. Invita a los niños a expresar la preocupación detrás de la pregunta; eso puede ayudarles más que cualquier respuesta que pudieras dar. Tu trabajo es ayudar al niño a explorar preguntas y sentimientos, no a dar respuestas. Entonces, tengas o no una respuesta, puedes decir: «También me he preguntado sobre eso. ¿Qué imaginas que pueda pasar?» «¿Cómo te sientes al respecto?» O, cuando sea apropiado, «¿Qué crees que podríamos hacer para mejorarlo?»
- **Apóyalos para que actúen por derecho propio.** Todos nos sentimos empoderados cuando actuamos en nombre de nuestro mundo. Los niños y los adolescentes no son diferentes. Se sienten validados cuando tomamos en serio sus ideas y les ayudamos a encontrar formas prácticas e inmediatas de poner sus ideas en acción. Aliéntalos a dibujar o escribir lo que se imaginan, y también que lo compartan. Prepárate para ayudar en caso de que surja un proyecto.

Hay muchas maneras en que los niños pueden estar al servicio del Gran Giro, en especial de forma activa en sus comunidades. Muchos niños adoran las limpiezas

ambientales en parques y áreas naturales cercanas porque pueden ver resultados tangibles en las bolsas de basura recogidas y en el resultante paisaje limpio.

Otras posibilidades: escribe cartas al editor de periódicos locales y a funcionarios locales, estatales y nacionales. Realiza carteles y únete a los mítines. Ofrecete como voluntario en organizaciones locales. Organiza o únete a un grupo de acción para niños para conversar, aprender, distribuir folletos y recaudar dinero para una causa en común; desde la venta de pasteles hasta el lavado de autos.

Cualquiera de estas acciones puede proporcionar un sentido significativo de comunidad y apoyo mutuo para que los niños no se sientan aislados, temerosos e impotentes. Tomar parte en el Gran Giro construye autoestima y confianza.

- **Demuéstrales que tus acciones te importan.** Los niños se modelan con base en sus padres, ya sea por imitación o por rebelión. Y, como los niños consideran que sus padres son poderosos, tienden a sentirse más seguros cuando ven que sus padres trabajan para mejorar las cosas. Por mucho que necesiten un capullo seguro cuando son muy pequeños, a medida que los niños crecen necesitan aventuras y una comunidad con valores compartidos. Vivienne Verdon-Roe cuenta de una clase de segundo grado a la que asistió durante la Guerra Fría en la que todos los niños a excepción de uno dijeron que esperaban que se produjera una guerra nuclear. Cuando se le preguntó al niño restante por qué estaba tan seguro del futuro, respondió: «Porque mi madre y mi padre van a reuniones para detener la guerra nuclear».

## Implementando El Trabajo Que Reconecta

El Trabajo Que Reconecta ofrece a los niños y adolescentes oportunidades para prepararse para el Gran Desmoronamiento y el Gran Giro. A través de El Trabajo es posible:

- Experimentar y entender la Tierra como una presencia viva, sintiendo su interconexión con todas las formas de vida.
- Alcanzar una conciencia viva del Gran Giro y de los muchos héroes que trabajan por el bien de la vida en la Tierra.

- Confiar y compartir sus sentimientos, sus ideas e intuición.
- Generar imaginación y valor para enfrentar lo desconocido. Esto es necesario para tomar decisiones educativas y profesionales dentro de una cultura que está perdiendo su rumbo.
- Descubrir la alegría y la compasión de trabajar con otros en nombre de la vida.
- Revelar sus regalos únicos en la aventura del Gran Giro.
- Conectarse con un sentido de propósito más profundo al actuar en nombre de la Tierra.

### **Generación despertando (Generation Waking Up)**

*Somos los hijos intermedios de la Historia, alcanzamos la mayoría de edad en la encrucijada de la civilización, una generación que se eleva entre un mundo viejo que muere y un nuevo mundo que nace. Somos la generación de «hazlo o rómpelo», la generación del «todo o nada», el crisol a través del cual la civilización ha de pasar o colapsar.<sup>6</sup>*

Así es como Joshua Gorman describe el llamado que definió su misión para unir a los jóvenes de la escuela preparatoria y edad universitaria en servicio al Gran Giro. El sitio web de Generation Waking Up lo explica de esta manera:

*El llamado de nuestra generación es claro: para crear un mundo próspero, justo y sostenible que funcione para todos, debemos tomar medidas audaces y sistémicas para transformar a toda nuestra sociedad. Generation Waking Up es una respuesta a este llamado, una campaña creada por nuestra generación para agrupar todo lo que se necesita para llevar este movimiento a escala.<sup>7</sup>*

Joshua se acercó a Joanna en 2009, y quería incorporar El Trabajo Que Reconecta en esta iniciativa, y el primer taller con ella tuvo lugar ese año. Otros siguieron en 2010 y 2011 que fueron solo para los jóvenes. Joanna descubrió que los jóvenes estaban preparados para actuar sobre todo en relación a los problemas del cambio climático, y que acogieron con satisfacción el apoyo emocional y espiritual de la naturaleza abierta e interactiva de El Trabajo Que Reconecta.

## Prácticas para niños y adolescentes

El creciente campo de la educación ambiental y la conciencia de la naturaleza ofrece actividades fabulosas; consulta la sección de recursos al final del libro. Estas prácticas se relacionan de manera directa con la espiral de El Trabajo Que Reconecta.

Una advertencia: En nuestra cultura, se espera que los maestros se paren frente a una clase haciendo preguntas, y se espera que los alumnos escuchen y respondan. A menudo, hay una «respuesta correcta» o una respuesta preferida a la pregunta del maestro. Este formato puede ser apropiado para explicar un problema matemático, pero no para El Trabajo Que Reconecta. Cuando nuestro objetivo es ayudar a las personas (incluidos los niños) a descubrir y expresar sus sentimientos y pensamientos, es mejor no pedir respuestas en un grupo grande. En su lugar, brinda amplias oportunidades para que los niños hablen en grupos de dos y tres integrantes. También se puede usar un círculo de la palabra. Las indicaciones pueden ser generales: «Tómate unos minutos para hablar con tu compañero/grupo sobre esta experiencia». Cuando llesves a cabo una discusión grupal, solo pregunta: «¿Alguien tiene algo que compartir sobre esta experiencia?» En lugar de «¿Cómo se sintió esto?» Sobre todo, en rituales, permite que los niños y adolescentes tengan su propia experiencia y compartan solo lo que quieran.

### Madres e hijas siguen la espiral

La siguiente historia de Eva Schilcher en el Sur de Alemania ilustra cómo la espiral en su conjunto se puede utilizar para un retiro de un día. En este caso es para madres e hijas:

*Dos veces al año durante la última década, un grupo de 10 a 14 madres y niñas (de 8 a 17 años) disfrutan de un día en la naturaleza, para bailar, cantar, pintar, dar masajes y comer bien. Su día sigue la espiral (del TQR), comenzando con la celebración de la belleza de la tierra y sus innumerables formas de vida. Las frases abiertas ayudan a expresar el dolor compartido por el mundo, que a menudo se expresa en movimiento y danza. En una reunión reciente, la dinámica de «Cosechando los regalos de los ancestros» hizo presente el gran linaje de madres y abuelas a través de las edades. Y la fase de seguir andando tomó la forma de un círculo de oraciones para madres e hijas de todo el mundo,*

*en el que los jóvenes expresaron sus deseos para las madres presentes, tal como «tómame un tiempo para descansar y sentir placer y contacto curativo» y «escucha tus propias necesidades sin juicio».*<sup>8</sup>

### **Círculo de la palabra<sup>9</sup>**

El círculo de la palabra es una de las herramientas de comunicación más antiguas y poderosas. El proceso es muy simple. Un grupo se sienta en un círculo, se elige un objeto para que sea el «palo de la palabra» que se pasa alrededor del círculo. Quien tenga el palo u objeto tiene derecho a hablar. Nadie puede interrumpir y nadie puede hablar fuera de turno. Cualquiera que desee responder a lo que otro ha dicho debe esperar hasta que llegue a sus manos el palo de la palabra. Las personas también pueden pasar el palo sin hablar. No hay conversaciones entremedio. Lo que se dice en el círculo permanece en el círculo.

Un aspecto importante del círculo de la palabra es que proporciona un lugar para que cada niño o adolescente sea testigo. Muy a menudo en nuestra vida diaria algunas personas extrovertidas dominan el discurso, el círculo lo iguala. Da tiempo para que personas tímidas o más silenciosas hablen y para que los extrovertidos escuchen. Permite que las emociones se asienten y surjan nuevas ideas.

El círculo de la palabra se puede implementar en todas y cada una de las etapas de la espiral, y se puede enfocar en cualquier asunto o tema. Los niños y adolescentes deben haber establecido un nivel básico de comodidad entre ellos y con el facilitador para que el círculo sea exitoso. Los adolescentes, sobre todo, suelen ser reacios a abrirse el uno con el otro. Por lo tanto, puede ser útil mantener un círculo inicial de la palabra para las presentaciones básicas y una pregunta neutral sobre dónde han vivido o las escuelas a las que han asistido. Un círculo de la palabra basado en la gratitud (sin necesidad de llamarlo así) puede ayudar a construir un sentido de comodidad y familiaridad.

## Gratitud

Las prácticas de gratitud son fáciles para los niños y pueden incluir actividades relacionadas con la naturaleza. Megan Toben del Pickards Mountain Eco-Institute en Carolina del Norte escribe:

*Cuando uso El Trabajo Que Reconecta con niños incorporo muchos ejercicios de conciencia sensorial, principalmente del libro de Joseph Cornell, Sharing Nature with Children. Por supuesto, como dijo Thomas Berry, «los niños tienen un vínculo natural de intimidad con todos los seres vivos». Creemos que esto es cierto, pero también vemos un atrofiamiento drástico de los sentidos en una infancia saturada de medios y bombardeada de forma sensorial. Así que las prácticas sencillas de Joseph, como caminar con los ojos vendados, expandir los círculos de conciencia y escuchar a profundidad, son divertidos y enriquecedores para los niños (¡y para los adultos, en realidad!).<sup>10</sup>*

Las siguientes prácticas del capítulo 6 funcionan bien con niños y adolescentes, con pequeñas adaptaciones en la redacción.

- Estando presente a través de la respiración, el movimiento, el sonido y el silencio.
- Frases abiertas sobre gratitud.

Use menos frases, tal vez las frases número 1, 4 y 5. Deja que los compañeros se turnen para responder a cada frase abierta.

- Rondas de gratitud.
- La caminata del espejo.

*Piglet notó que a pesar de que tenía un corazón muy pequeño, podía contener una gran cantidad de gratitud.*

~ A.A. Milne

### **La cámara humana<sup>11</sup>**

(Variación de la caminata del espejo)

Esta práctica se puede realizar incluso con niños muy pequeños, en cuyo caso cada uno debe emparejarse con un adulto o un niño mayor. Una persona es el fotógrafo y la otra es la cámara. Los fotógrafos guían a sus cámaras, los cuales mantienen los ojos cerrados. Los fotógrafos buscan fotos hermosas e interesantes, luego apuntan los obturadores (ojos) de su cámara al objeto o escena que quieren «tomar» y presionan el botón del obturador para tomar la fotografía.

El fotógrafo «presiona el botón del obturador» tocando el hombro de la cámara una vez para abrir los obturadores de la cámara. Después de 3 a 5 segundos, dos toques le dicen a la cámara que cierre las persianas. Pruebe tomas creativas: diferentes ángulos, primeros planos, tomas panorámicas, etc. Mientras toma fotos, lo mejor es hablar lo menos posible. Dé a los fotógrafos unos 10 minutos para tomar al menos tres fotos.

Entonces los pares cambian los roles. Cuando todos hayan terminado, haga que cada niño dibuje una foto favorita que tomó como cámara en una tarjeta de índice. Comparte las fotos en un grupo; para niños mayores o adolescentes, pídeles que informen en estos grupos pequeños. Algunas preguntas de informe pueden incluir:

*¿Qué notaste?*

*¿Qué te gustó más, ser la cámara humana o el fotógrafo?*

*¿Qué vas a recordar más?*

### **Honrando nuestro dolor por el mundo**

Esta etapa de la espiral conlleva desafíos especiales cuando se trabaja con niños. Aquí tenemos que abordar la cuestión de cómo proteger la seguridad y protección básicas de nuestros niños (en la base de la jerarquía de necesidades de Maslow), mientras somos sinceros con ellos sobre el estado del mundo. Megan Toben pregunta: «¿Cuál es la información apropiada con respecto a las diversas crisis de acuerdo al desarrollo de diferentes grupos de edad?» Y responde de esta manera:



*Es cierto que he moderado bastante la historia del crecimiento industrial para los más pequeños. Sobre todo, decimos que los humanos no nos hemos ocupado de la tierra de la mejor manera, y ahora nos estamos dando cuenta de ello y estamos cambiando nuestras prácticas para poder hacerlo mejor. Los niños en general tienen un buen sentido de esto, principalmente a través de temas en los medios de comunicación (Wall-E, Avatar, Ferngully, Captain Planet, etc.) y quieren ser parte del cambio.<sup>12</sup>*

La mayoría de las prácticas para honrar nuestro dolor (capítulo 7) son útiles con adaptaciones menores, ya que ofrecen a los niños y adolescentes la oportunidad de expresar con seguridad los sentimientos y preocupaciones que llevan dentro. Estas incluyen:

- Frases abiertas (variación a continuación).
- La molienda (variaciones a continuación).
- Reportando al jefe Seattle (variaciones a continuación).
- El cúmulo de duelo.
- El mandala de la verdad (ver historias a continuación).
- El cuenco de lágrimas.
- Imaginando con colores y arcilla.

### **Frases abiertas**

Mientras enseñaba en la escuela preparatoria, Molly usó una variedad de frases abiertas como pautas de escritura, pidiéndoles a los estudiantes que escribieran cada frase y la completaran con sus propios pensamientos y sentimientos. Después, los estudiantes se juntaban en parejas a compartir lo que habían escrito.

### **Molienda con frases abiertas<sup>13</sup>**

(Escuela preparatoria)

Muchos adolescentes tienen problemas para mirarse el uno al otro en silencio, por lo que es beneficioso adaptar prácticas como la molienda para que se sientan menos incómodos. Recuerda siempre señalar que las personas no tienen que mirarse directo a los ojos, sino solo tener en cuenta a la persona que tienen delante, cerrar los ojos si lo desean.

Pam Wood usa las frases abiertas cuando dirige una molienda con adolescentes. La práctica comienza como en el capítulo 7, con referencias apropiadas a sus experiencias de vida, por ejemplo: el campus de su escuela a la hora del almuerzo, su preocupación por proyectos finales o exámenes. En los encuentros uno a uno, las parejas se sientan y se turnan para responder a una frase abierta. Después, el facilitador guía una reflexión silenciosa similar a las del capítulo 7. Luego, se reanuda la molienda y se forman nuevas parejas para compartir sentimientos y pensamientos a través de otra frase abierta.

Los facilitadores pueden elegir entre las frases abiertas en el capítulo 6 o 7, o componer la suya. Estas son las indicaciones que usa Pam:

- 1. Comparte una experiencia reciente en la que apreciaste un fuerte sentido de conexión con la vida y te sentiste bastante feliz de estar vivo.*
- 2. Comparte una experiencia reciente en la que te sentiste preocupado por algo que le sucede al mundo. Puede ser un incidente, una noticia, un sueño, algo en la televisión. No es necesario entrar en «los problemas», solo comparte tus sentimientos al respecto.*
- 3. Una manera de ayudar a cuidar nuestro mundo es...*

Si sientes que el énfasis en la mano durante la molienda pudiera ser demasiado incómodo para tu grupo, puedes hacer que la gente se enfoque en sus propias manos.

### **Reportando al jefe Seattle**

(45 min – 1 hora)

Ruth Burnett sugiere una buena forma de presentar esta actividad a los jóvenes: hablar sobre cómo los indígenas americanos y otras culturas originarias tienen una relación cercana con la Tierra, y de cómo realizan rituales para honrar y celebrar esta relación. Luego, presenta al jefe Seattle y su mensaje como se describe en el capítulo 7.

Para prepararse para este ritual, pídeles a todos que piensen en algo especial para ellos que esté desapareciendo o que se encuentre amenazado, por ejemplo: un pájaro, un árbol, un arroyo o un pedazo de bosque donde solían jugar. Pídeles que cierren los ojos por un momento para imaginarse a este ser o lugar especial.

Luego, pídeles que pasen 5 o 10 minutos afuera buscando un objeto natural para representar a este ser o lugar.

La práctica continúa como en el capítulo 7, con una lectura del mensaje del jefe Seattle (quizás abreviado); cada joven leyendo un párrafo y un silencio al final. Luego, imaginando que el jefe Seattle está sentado en el centro, cada uno se turna para acercársele, colocando su objeto sobre un montón de piedras u hojas mientras describen lo que su objeto representa. También podrían expresar sus sentimientos sobre lo que le está sucediendo a aquello que su objeto representa. Si lo desean, pueden solo decir: «Ofrezco esto (nombre del objeto) en honor del (lo que representa el objeto)».

Después de la última ofrenda, los jóvenes pueden dividirse en grupos pequeños y compartir su experiencia durante el ritual, usando las siguientes frases abiertas:

1. *Escuchar el mensaje del jefe Seattle me hizo sentir...*
2. *Lo que más me impresionó de comunicarme con el jefe Seattle fue...*

### **Dos historias del mandala de la verdad con niños**

Aquí hay dos historias sobre el uso del mándala de la verdad con niños que demuestran cómo los objetos pueden ayudarles a compartir sentimientos sobre cualquier cosa en sus mentes y corazones. La primera historia de Elizabeth Koelsch-Inderst, una trabajadora social en Alemania, involucra a un grupo muy pequeño de niños.

*Hice el mándala de la verdad en el bosque con tres niños cuya familia está a mi cuidado. Recolectamos palos, piedras, hojas y bayas, y les expliqué lo que haríamos: Decimos lo que nos entristece, expresamos nuestra ira, hablamos sobre nuestros miedos y cualquier otra cosa que tengamos en mente. También acordamos que después de que cada uno hablara, diríamos: «Te ayudaremos».*

Después de algunas dudas y risas iniciales, cada niño entró en el mándala.

C. está triste porque no tiene amigos. Levanta el palo y está a punto de llorar cuando dice: «Mamá me golpea. Estoy muy enojado con ella».

D. dice: «Todavía mojo mi cama sin saber que lo estoy haciendo. Estoy tan avergonzado».

P. el más joven dice: «Papá me prometió un gato del que podría ocuparme y hablar con él. Y nunca tuve mi gato. Estoy muy triste».

D. regresa de nuevo al centro y dice que se asusta mucho por la noche y no puede dormir cuando todo está oscuro.

C. también regresa al medio y dice que es un chico malo y estúpido.

*Terminamos el mándala de la verdad juntos; los niños limpiaron los palos, hojas y piedras. Luego pensamos en cómo nos ayudaríamos mutuamente a lidiar con los diversos problemas que surgieron. Hablamos sobre valor y alegría, y sobre nuestras esperanzas. Aunque no habíamos resuelto nuestros problemas, salimos del bosque riendo y con un maravilloso ánimo.*

*Desde esa tarde, los niños han sido más abiertos conmigo y hablan sobre lo que piensan. Es casi como si nosotros cuatro hubiéramos experimentado un misterio juntos en el bosque.<sup>14</sup>*

Eva Schilcher, bailarina y terapeuta ecológica, también de Alemania, cuenta la historia de un mándala de la verdad que condujo con doce niños, de 9 y 10 años, junto con sus maestros, en un programa después de la escuela.

*Los maestros en este programa después de la escuela habían sido cambiados cuatro veces en un año sin explicación o una oportunidad para despedirse. Cuando dos nuevos maestros llegaron para hacerse cargo, los niños reaccionaron con resistencia, rechazo, falta de respeto y agresión. Todos estaban perdidos en cuanto a cómo manejar la situación.*

*A este nuevo equipo sugerí un mándala de la verdad para dar a los niños la oportunidad de expresar y comprender sus emociones, y al mismo tiempo dejar que los adultos reconocieran su angustia.*

*Los niños estaban alertas y atentos mientras explicaba el ritual. Surgieron muchas emociones fuertes que expresaron dolor en sus vidas personales, como mudarse de otra*

*ciudad o país, perder amigos y queridos cuidadores, junto con el enojo hacia las escuelas y los maestros, y también cierta ansiedad sobre el nuevo equipo. Algunas veces la ira se convirtió en tristeza. Todo burbujeaba y hervía como una olla en la estufa. Algunos querían hablar y ser escuchados una y otra vez. Luego vino la risa y también algo de incertidumbre. Tuve que recordar la regla de que nunca sabemos cómo terminará el mándala de la verdad. Desafortunadamente el tiempo fue limitado (por la hora programada para la tarea), así que terminamos el ritual con la posibilidad de que los niños pudieran expresar sus sentimientos más tarde y también escribirlos. Luego hicieron un póster con sus recomendaciones para el futuro.*

*Al día siguiente, la mayoría del grupo estaba mucho más relajado. Los niños y los maestros se podían ver de una manera nueva e interactuaron con más facilidad y respeto en las siguientes semanas y meses, y han seguido creciendo juntos durante este último medio año.<sup>15</sup>*

Un mándala de la verdad enfocado en temas sociales y ambientales puede ser mejor utilizado con jóvenes en la escuela secundaria o preparatoria. Con este grupo de edad, Pam Woods sugiere pasar cada objeto alrededor del círculo, dándole a todos la oportunidad de hablar a su vez sobre su dolor, enojo, miedos y entumecimiento, o solo sentarse en silencio con esa sensación antes de pasar el objeto.

### **Boom chicka boom con sentimientos**

(10 minutos)

Esta práctica es una manera lúdica de dejar que nuestro cuerpo exprese los sentimientos que pueden surgir a medida que aprendemos sobre los problemas en el mundo de hoy. Nos ayuda a reconocer que a menudo surgen sentimientos cuando miramos los problemas en el mundo actual, y que a veces evitamos mirarlos porque no queremos sentir esos sentimientos. No obstante, podemos usar la energía de esos sentimientos para alimentar nuestro trabajo por el mundo.

## Método

Con todos de pie, dirige boom chicka boom, una canción de campamento.  
Después de cada línea, todos lo repiten rítmicamente.

*Dije boom chicka boom*

*Dije boom chicka Boom*

*Dije a boom chicka rocka chicka rocka chicka boom*

*Uh huh*

*Oh yeah*

*Una vez más \_\_\_\_\_ con estilo.*

Es posible que primero quieras experimentar con algunas versiones como el estilo hipo o el estilo bajo el agua. Cuando el grupo esté listo, continúa con estos estilos: triste, enojado, desesperado, culpable, emocionado, poderoso y cualquier otro que surgido en el grupo. Mantén las palabras originales, «dije boom chicka boom» pero exagera los sentimientos en tu voz, cara y cuerpo y haz que el grupo repita después de ti. Ahonda de verdad en los sentimientos. Déjate sentir la ira y el dolor mientras lo conduces. Cuando termines, haz que todos respiren hondo y sacudan sus cuerpos.

Esto puede ser seguido por una de las prácticas más solemnes del capítulo 7 (Honrando nuestro dolor). El cuenco de lágrimas funciona bastante bien.

## Viendo con ojos nuevos

Entre las muchas prácticas en los capítulos 8 y 9 que nos ayudan a «ver con nuevos ojos» hay varias que se pueden usar y adaptar para los jóvenes:

- El juego de sistemas
- El acertijo de los comunes
- Cuando hice la diferencia
- Círculos crecientes
- El consejo de todos los seres
- Frases abiertas de tiempo
- Los regalos evolutivos de los ancestros (la eco-molienda)

- Grabación de audio para el futuro
- Carta para el futuro
- La séptima generación
- La convención de los cronistas

Además, nuestros colegas han aportado ideas para nuevas prácticas y adaptaciones de algunas de las anteriores.

### **La trama de la vida**

En un círculo en silencio, la gente se arroja pelotas de hilo entre sí, enrollando el hilo alrededor de sus muñecas (sin apretar) antes de tirarlo a la siguiente persona. Lanza las bolas al azar, sin ningún patrón en particular a las personas en cualquier lugar del círculo. Una vez que la trama está completa, el líder puede hacer observaciones como las siguientes:

*Toda la existencia es una trama interconectada, y somos parte de ella. Fíjate qué tan fuerte es cuando todos estamos reteniendo nuestro hilo. Observa cómo lo que sucede en un lugar afecta a toda la red. Observa lo que le sucede a la red si un filamento está dañado o debilitado.*

*Algunas personas solo se preocupan por las personas que son como ellos o los lugares cercanos a ellos. Esta trama muestra por qué nos preocupamos por las personas que son como nosotros y las personas que son diferentes de nosotros. Es por eso que debemos preocuparnos por los lugares en la Tierra cerca y lejos de nosotros. Necesitamos todo tipo de personas diferentes, diferentes tipos de vida, para que la red sea fuerte. Nuestro destino está interconectado con el destino de todas las personas y todas las formas de vida en nuestro planeta.*

### **Nuestra vida como Gaia<sup>16</sup>**

(15 – 20 minutos)

Sheri Prud'homme usa esta meditación con niños en un campamento de verano de la iglesia, mientras se mantiene un ritmo constante en el tambor.

*Regresa conmigo a una historia que todos compartimos, una historia cuyo ritmo todavía late en nosotros. La historia nos pertenece a cada uno de nosotros y a todos nosotros, como el ritmo de este tambor, como el latido del corazón del universo viviente.*

*Con el latido del tambor, escuchamos el ritmo que subyace todos nuestros días y todo lo que hacemos. A lo largo de nuestros sueños, a través de todos nuestros juegos, trabajo y amor, nuestro corazón ha estado latiendo con constancia. Ese sonido interno ha estado con nosotros todo el camino. Y entonces ahora puede llevarnos de regreso, de vuelta a nuestras vidas, a través de nuestro nacimiento. En el útero de nuestra madre biológica existía el mismo sonido, ese mismo latido, mientras flotábamos en el líquido justo debajo de su corazón.*

*Dejemos que ese ritmo nos lleve aún más lejos. Retrocedamos, mucho más allá de nuestro comienzo en este cuerpo, de regreso al primer destello de energía y luz. Allí estábamos, viajando a la velocidad de la luz, a través del espacio y el tiempo, en grandes remolinos de gas y partículas danzantes. Diez mil millones de años más tarde, uno de los remolinos más hermosos se separó de su ardiente sol, el sol que ahora sentimos en nuestras caras, y se convirtió en la forma que conocemos como el planeta Tierra.*

*Al principio todo era llamas volcánicas y lluvias humeantes, y los huesos de la Tierra, llamados placas tectónicas, se movían con lentitud, empujándose unos a otros. Al latido del corazón de este tambor puedes imaginar que eres el fuego de esos primeros volcanes, la fuerza de esas placas tectónicas. Luego nos convertimos en seres vivos en el agua como criaturas unicelulares, y luego como peces. Vivíamos en el agua con nuestras agallas y aletas. La sal de esos primeros mares aún fluye en nuestro sudor y lágrimas.*

*Y la era de los dinosaurios la llevamos con nosotros también. ¿Y cuándo aparecimos como mamíferos? Si toda la vida de este planeta se dividiera en 24 horas, los mamíferos aparecieron hace sólo 30 minutos. ¿Y cuándo nos volvimos humanos? Solo hace un segundo. Los humanos son una especie muy, muy nueva en el planeta Tierra.*

*Durante mucho tiempo, los humanos vivimos en pequeños grupos en África. ¿Lo recuerdas? No tenemos la velocidad de los otros animales, ni sus garras ni sus colmillos, pero tenemos nuestras extraordinarias manos. Nuestros pulgares se pueden mover por separado de nuestros otros cuatro dedos, y podemos dar forma a herramientas y armas. Y tenemos en nuestras*



*gargantas y lóbulos frontales de nuestros cerebros las capacidades para hablar. Gruñidos y gritos se convierten en lenguaje. Esos días y noches al borde de los bosques, mientras tejemos cestas e historias alrededor de nuestras fogatas, conforman el capítulo más largo de nuestra experiencia humana.*

*Luego comenzamos a ramificarnos en pequeñas tribus. Nos movemos por todo el planeta. Aprendemos a sobrevivir en el frío y cazar mamuts, y aprendemos los poderes de las plantas y los árboles. Solo hace muy poco rato en tiempo planetario, los humanos comienzan a cultivar y criar animales para comer. Construimos grandes ciudades. Las principales religiones son creadas. Nace un hombre llamado Buda, y poco después otro llamado Jesús, y un tiempo después de eso, Mahoma.*

*Lo que ahora pensamos como nuestro mundo, con sus máquinas y computadoras, es tan nuevo que, si se toma en cuenta todo el tiempo que los humanos han estado aquí, y lo vemos como 24 horas, el mundo que conocemos hoy en día ha estado aquí mucho menos que un segundo.*

*Con el latido del tambor viaja a través de las vidas de tus bisabuelos y tus abuelos, a través de las vidas de tus padres hasta el momento en que estuviste listo para nacer. Toma su fuerza y su amor. Tus padres te ofrecieron un gran regalo: tu propia vida para vivir. Quizá nuevos padres pueden haber acudido a ti al principio de tu vida, o pudiste haber conservado a tus padres biológicos.*

*Muévete, ahora, a través de los años de tu propia vida. Acepta los dones de tu experiencia, disfruta de tus alegrías y tus penas, de tu único y precioso «yo».*

*Arriba ahora a este momento y detente (el tambor se detiene). Estás al límite del tiempo. No puedes ver con claridad el camino a seguir o imaginar lo que se te pedirá. Pero llevarás contigo el conocimiento de que fue una bendición el haber nacido. Cuando salgas de aquí, escucha el sonido del tambor (el ritmo del tambor comienza de nuevo). Lo escucharás en tu corazón. Y a medida que lo escuches, recuerda que también es el latido del corazón del universo, y del planeta Tierra, y de tu ser más grande.*

## **El juego del robot**

(20 – 30 minutos)

Una pequeña ilustración y bromista representación de la visión mecanicista del mundo que dejamos atrás en el Gran Giro, el juego del robot es divertido sobre todo hacia el final del día, cuando no prosigue un trabajo más serio.

### **Método**

Forma grupos de tres personas, dos de las cuales se identifican como robots. Los robots solo pueden caminar en línea recta, como una máquina sin volante. No pueden cambiar de dirección cuando llegan a un obstáculo: una pared, una persona u otro objeto sólido. Pero como un motor que no puede apagarse, siguen moviendo sus piernas y brazos en su lugar. Atascado en la posición de encendido, como un ciclo de retroalimentación positiva, no pueden dejar de resoplar, con peligro de sobrecalentamiento y colapso.

La tercera persona, el gerente, está encargada de evitar que estos mecanismos se vuelvan locos, y la única forma de hacerlo es cambiando su dirección de movimiento. Esto se logra tocando en la nariz: un toque en la fosa nasal izquierda para girar hacia la derecha y un toque en la fosa nasal derecha para ir a la izquierda.

El juego comienza con los dos robots de pie espalda con espalda. A una señal del guía, el gerente pone en movimiento los dos mecanismos tocando las puntas de sus narices simultáneamente. Los robots se mueven en direcciones opuestas, y su gerente tiene que estar alerta y rápido para evitar que se detengan en un obstáculo y se quemen. El juego termina cuando el guía hace sonar un silbato o cuando muchos de los robots se sobrecalientan. En este momento, todo el mundo sabe algo sobre los límites de una máquina, o al menos se encuentran de cierto modo desinteresados por la risa.

### **El consejo de todos los seres en un contexto escolar**

Anna Mae Grimm, profesora de estudios sociales, y Kathleen Rude, facilitadora de El Trabajo Que Reconecta, desarrollaron un proyecto trimestral para estudiantes de primer año de la escuela preparatoria como parte de un plan de estudios de historia

mundial en Mequon High School, Mequon, WI (EUA). El proyecto incluyó un trabajo de investigación sobre las especies por las que hablaría cada alumno, la confección de máscaras, una orientación sobre el Gran Giro y la realización de un consejo de todos los seres en la clase.

## **Seguir andando**

Al igual que en las etapas anteriores de la espiral, muchas de las prácticas del capítulo 10 se pueden adaptar para trabajar con niños y adolescentes:

- Mapa de vida (para adolescentes)
- Imaginando nuestro poder
- La espada en la piedra
- Metas y recursos
- Círculo de bendiciones

Sugerimos algunas prácticas más aquí, algunas de las cuales pueden también ser implementadas con adultos. Antes de llevarlas a cabo, el facilitador podría presentar una lista de organizaciones locales y eventos que favorecen la participación de los jóvenes.

### **Frases abiertas para seguir andando**

(20 – 30 min)

Las frases abiertas como las siguientes se pueden usar para abrir esta etapa de la espiral o como la actividad principal en un taller corto. Las respuestas pueden ser escritas o ser compartidas en parejas o con todo el grupo.

1. *Una cosa muy interesante que aprendí hoy sobre la trama de la vida fue ...*
2. *Un cambio que puedo hacer en mi vida diaria para ayudar a la vida en la Tierra es ...*
3. *Algo que puedo hacer en mi comunidad para contribuir al Gran Giro es...*

### Historia y ritual de la estrella de mar<sup>17</sup>

Distribuye piezas de cartulina en forma de estrella. Luego, cuenta la historia de la estrella de mar de la siguiente manera (en lugar de leerla). Otorga un tiempo para que los miembros del grupo hablen acerca del significado de la historia.

#### La historia de la estrella de mar

(adaptado de «The Star Thrower» por Loren Eiseley<sup>18</sup>)

*Había una vez un sabio que solía ir al océano para escribir. Tenía la costumbre de caminar en la playa antes de comenzar su trabajo.*

*Un día, mientras caminaba por la costa, miró hacia abajo y vio a una persona que se movía de forma inusual: inclinándose y luego levantándose siguiendo la forma de un arco. ¿Era un bailarín? Caminó más rápido para alcanzarle.*

*A medida que se acercaba, vio que la persona era un niño. No estaba bailando en lo absoluto. El niño estaba llegando a la costa, recogiendo objetos pequeños y arrojándolos al océano.*

*El hombre se acercó aún más y gritó: ¡Buenos días! ¿Puedo preguntar qué es lo que estás haciendo?*

*El niño hizo una pausa, levantó la vista y respondió: Arrojando estrellas de mar al océano.*

*¿Por qué estás arrojando estrellas de mar al océano? Preguntó el hombre sabio algo sorprendido.*

*A esto, el niño respondió: Ha salido el sol y la marea está bajando. Si no los arrojo hacia dentro, morirán.*

*Al escuchar esto, el sabio comentó: Pero ¿no te das cuenta de que hay kilómetros y kilómetros de playa y hay estrellas de mar a lo largo de cada kilómetro? ¿No puedes hacer una diferencia!*

*Ante esto, el niño se agachó, recogió otra estrella de mar y la arrojó al océano. Cuando tocó el agua, dijo: hizo la diferencia para esa.*

Después de contar la historia, designa un área que sea la playa y una extensión que sea el océano. Invita a que cada niño escriba o dibuje en su estrella de mar algo que represente una cosa que hacen o harán por el Gran Giro. Cuando todos estén listos, cada niño expresa unas cuantas palabras sobre lo que escribió en su estrella de mar y luego lo arroja «de vuelta al océano». Cada vez que esto sucede, todos dicen juntos: «¡Hemos marcado la diferencia con esa estrella!».

### **El consejo galáctico**

(Escuela secundaria y preparatoria, 1 – 2 horas)

Esta divertida actividad ayuda a los adolescentes a obtener una nueva perspectiva de los comportamientos humanos que amenazan la vida y el bienestar en la Tierra hoy en día. Mientras informan al consejo galáctico sobre los desafíos que enfrentamos en nuestro planeta y escuchan los informes de otros, adquieren una mirada más amplia de lo que está sucediendo en nuestro mundo. Dramatizar un problema comunica de manera tangible su realidad, así como las posibilidades de cambio.

### **Método**

El guía anuncia que estamos a punto de recibir una visita del consejo galáctico. Habiendo escuchado acerca de los graves problemas que enfrenta la vida en la Tierra, el consejo quiere un informe de los jóvenes, y solicita que actúen, porque los funcionarios tienden a desvanecer los problemas con estadísticas y palabras abstractas.

Primero, el grupo hace una lluvia de ideas sobre los temas generales que deben abordarse, como el cambio climático, la guerra, la extinción de especies, la sobrepoblación, la desigualdad social, los prejuicios, entre otros. El guía ayuda al grupo a combinar y priorizar los temas elegidos según el número de participantes. Luego se forman equipos de cuatro o más personas, cada equipo elige un tema diferente para dramatizar.

Los equipos tienen de quince minutos a una hora para preparar una puesta en escena sobre su tema. Cuando todo el grupo se vuelve a reunir, cada equipo, por turnos, presentan su tema a manera de obra de teatro que no debe exceder diez minutos. Todos los demás actúan como el consejo galáctico, como de hecho pueden hacerlo, ya que todos somos miembros de la galaxia.

Al finalizar, todo el grupo puede compartir sentimientos y puntos de vista de la experiencia.

### **Planificando acciones**

(Adolescentes, 1 – 2 horas)

Este ejercicio de tres partes muestra cómo un grupo puede trabajar de manera poderosa, pasando de un objetivo general a pasos para acciones inmediatas y concretas.

### **Método**

El proceso se desarrolla en tres etapas.

1. Visualizar objetivos (30 min). Enumera las categorías de interés para el grupo, tales como: escuelas, salud, alimentos, transporte, restauración del hábitat. De esta lista, el grupo selecciona uno de los temas para trabajar en el Gran Giro. Recuérdales que no necesitan experiencia alguna, ya que son los entusiastas quienes a menudo aportan las ideas más novedosas e ingeniosas.

Primero, en silencio, cada persona sueña un poco y luego anota en papel una forma más óptima en que este aspecto particular de la sociedad podría funcionar (5 min). Luego se turnan para compartir sus ideas con el grupo, que procede a elegir las cuatro o cinco ideas más atractivas (15 min).

2. Lluvia de ideas progresiva. (15 min). Después de reflexionar sobre estas ideas, todo el grupo elige una en la que desea concentrarse. Tal idea se escribe como un objetivo en la parte superior de una gran hoja de papel o cartulina y el grupo comienza a intercambiar ideas: ¿qué se necesitaría para alcanzar esta meta?

Recuérdales las reglas para la lluvia de ideas: 1) no censures, expliques ni defiendas tus ideas; 2) no evalúes ni critiques las ideas de los demás; 3) guardar la discusión para después.

Después de cuatro o cinco minutos, el grupo elige una de las ideas que surgieron y reflexiona en las condiciones que este objetivo requeriría. Este proceso continúa en rondas de cuatro a cinco minutos hasta que las metas sean bastante específicas. Por específico, queremos decir algo que un adolescente podría hacer en las próximas 24 horas. Desde el objetivo a grandes rasgos, el grupo se ha movido a pasos inmediatos.

Por ejemplo, considera el objetivo de aire limpio. ¿Qué condiciones nos liberarían de la contaminación del aire? Estos se enumeran en la primera ronda de la lluvia de ideas. Luego, el grupo elige una de las ideas, por ejemplo, la reducción del uso de automóviles. Esto está escrito en la parte superior de otro pedazo de papel o cartulina y el grupo se mueve con rapidez en una segunda lluvia de ideas sobre lo que tendríamos que hacer para reducir el uso de automóviles. Aquí también surgen muchas ideas: viajes compartidos obligatorios, calles bloqueadas, bicicletas públicas, nuevas formas de transporte masivo. Una vez más, se elige una de estas ideas y se sugiere una nueva forma de cómo se podría implementar. El proceso continúa hasta que surgen acciones concretas que se pueden implementar de inmediato, por ejemplo: una campaña de puerta a puerta para conseguir apoyo para un sistema cooperativo de entregas en bicicleta. En este punto, el grupo pasa a la tercera etapa del ejercicio.

3. Juego de roles. Ahora que el grupo cuenta con una acción inmediata para emprender (aunque todavía hipotética), ¿cómo obtendremos los recursos y la cooperación necesarios? ¿Cómo vamos a afiliar gente? ¿Qué tipos de personas o situaciones presentan un desafío particular? El juego de roles nos ayuda a ir más allá de los bloqueos que a menudo sentimos en esta coyuntura que mantienen atrapadas algunas de nuestras mejores ideas en el mundo de los sueños.

En el ejemplo anterior, el grupo ha decidido organizar un sistema cooperativo de entregas en bicicleta, y para ello los equipos llamarán a todos en la comunidad para obtener su apoyo y participación. Hacemos juegos de roles entre los miembros del equipo

y las personas de la tercera edad o el propietario de una tienda de bicicletas, o un funcionario del Departamento de Carreteras. Después de un rato, a mitad de una conversación, invertimos los roles, los miembros del equipo se convierten en las personas a quienes se dirigieron las preguntas, y viceversa.

El ejercicio es tan instructivo como entretenido. Nos incita a descubrir qué tan rápido podemos pensar, qué necesitamos saber y decir para ser convincentes. Además, invertir los roles en la conversación a mitad de camino nos da una idea de los pensamientos y sentimientos de las personas a las que intentamos enlistar. Nos separa del pensamiento polarizado, ayudándonos a identificarnos con los demás y aumentando nuestra confianza y efectividad.

\*\*\*

Quizás la pregunta no es «¿qué deberíamos decirles a los niños?» sino «¿qué pueden decirnos los niños y los demás?». Mientras trabajamos con niños, estemos abiertos a lo que pueden enseñarnos, y a sí mismos, tanto como lo que podemos enseñarles. Después de todo, la raíz del latín de la palabra educación es *educare* o «traer al frente el potencial innato que ahí yace». El Trabajo Que Reconecta está basado en este entendimiento; puede ayudar a todos, jóvenes y viejos, a manifestar su sabiduría innata.



## CAPÍTULO 12

### APRENDIENDO CON COMUNIDADES DE COLOR

*Agrego mi aliento a tu aliento  
que nuestros días pueden ser largos en esta tierra  
que los días de nuestra gente sean largos  
que seremos como una sola persona  
que terminemos nuestros caminos juntos ...*  
~ Rezo del pueblo Laguna

#### Parte uno por Joanna Macy

Cuando impartí talleres en el Sur global, vi cuánta facilidad la gente local respondía al Trabajo Que Reconecta y lo hacía suyo, a menudo más rápido que los norteamericanos y los europeos. Por lo tanto, nunca imaginé que El Trabajo Que Reconecta podría tomarse como reservado para «los blancos», pero comprendí por qué podría parecerle así a la gente de color en mi propio país. A través de mis años de ofrecer El Trabajo Que Reconecta en América del Norte, casi todas las personas que vinieron a mis talleres han sido blancas. Ya que las tarifas de los talleres, sobre todo en intensivos residenciales más largos, pueden ser un problema para algunos, yo recaudo fondos para becas. Pero, aun así, las personas de color que asistían en general han sido tan pocas como para constituir una presencia significativa, y rara vez volvieron para continuar con nosotros y hacer la diferencia. Lamenté la pérdida de los regalos que podrían aportar al desarrollo del trabajo, sabiendo que, sin sus perspectivas e historias y su total honestidad, este trabajo no cumpliría con la promesa que lleva en su nombre.

*La especie humana, liderada por blancos europeos y euroamericanos, ha estado en un alboroto de 500 años de conquistar, saquear, explotar y contaminar la tierra, además de matar a las comunidades indígenas que se interponían en el camino. Pero el juego está terminado. Las fuerzas técnicas y científicas que crearon una vida de lujo sin igual, así como un poder militar y económico inigualable para una pequeña elite global, son ahora las fuerzas que nos condenan.*

~ Chris Hedges

Una nueva respuesta a este dilema surgió en 2011, cuando mi asistente Anne Symens-Bucher y yo nos dimos cuenta de que podíamos adoptar el mismo enfoque con las personas de color, como ya lo hacíamos con los hombres y los jóvenes.

Con el paso de los años, los participantes en El Trabajo Que Reconecta habían sido de forma predominante (y esto no es sorprendente) mujeres blancas de clase media y de mediana edad. Varios hombres con una larga historia en el trabajo e incitados por Dan Walters de Boise, Idaho, estaban tan cansados de ser superados en número que decidieron organizar talleres solo para hombres a fin de atraer a más hermanos al Trabajo Que Reconecta. Comenzando en 2007, pidiéndole a Anne que me ayudara con la logística y yo como maestra (y la única mujer permitida), se llevaron a cabo tres retiros sucesivos para hombres. Estos han generado grupos permanentes de hombres y pueden haber contribuido a un equilibrio de género más uniforme en otros talleres.

Después de que Joshua Gorman lanzara Generation Waking Up, quería traer El Trabajo Que Reconecta al movimiento juvenil que estaba organizando. El primer evento de este tipo en 2009 fue intergeneracional a pedido de los patrocinadores del centro de retiros, pero los siguientes talleres de cuatro y cinco días fueron solo para jóvenes y estuvieron llenos de su vitalidad.

Mientras tanto, se estaba materializando un sueño elogiado de Anne y su esposo Terry Symens-Bucher: Canticle Farm. Ahora en su quinto año, esta comunidad intencional alojada en un vecindario marginal de East Oakland en Estados Unidos está inspirada en la vida de San Francisco y El Trabajo Que Reconecta. Canticle Farm se describe a sí misma como: «una plataforma para el Gran Giro: un corazón, un hogar, una cuadra a la vez». Sus actividades se basan en la teoría y la práctica de El Trabajo Que

Reconecta e incluye jornadas de trabajo agrícola, compartir conocimientos permaculturales y un abundante almuerzo; obsequios semanales de frutas y verduras orgánicas recolectadas a los vecinos; un programa para jóvenes locales; compartir liturgias los domingos, reuniones de silencio receptivo los viernes por la noche; lecturas y cenas veganas, y junto con todo eso, un día o fin de semana ocasional de El Trabajo Que Reconecta.

Ya por un tiempo, Anne había estado siguiéndole la pista a las personas de color que habían asistido a nuestros talleres, y ahora agregó aquellas personas atraídas por los círculos cada vez más amplios de Canticle Farm. Poco después, dimos el siguiente paso y decidimos ofrecer talleres que serían solo para jóvenes activistas de color que los capacitarían para convertirse en facilitadores de El Trabajo Que Reconecta en sus propias comunidades.

Para el solsticio de invierno del 2012, esa idea se había convertido en realidad: el primer grupo experimental de aprendices estaba en marcha, y continuaría quincenalmente durante unos tres meses. Un segundo grupo comenzó un año más tarde, en febrero del 2014, con un tercer grupo por comenzar ese otoño. A la fecha de este escrito, hay un grupo que ha terminado la formación, y de ello puedo ofrecer algo de mi propia experiencia sobre lo que hicimos juntos y lo que aprendí.

### **Comenzando**

Las invitaciones para participar en la aventura inicial atrajeron a unos dieciséis activistas de color, la mayoría de ellos en sus treintas, y cuatro de ellos residían en Canticle Farm. Este primer grupo, reunido a fines del 2012, estaba compuesta por siete latinoamericanos, seis afroamericanos y tres asiáticos americanos (de ascendencia india, paquistaní y filipina). Con tanta variedad de cultura y matiz, era claro que «de color» significaba una sola cosa: no identificado como euroamericano o europeo. Esa definición señala una potente característica que compartían todos los participantes: no pertenecer a la cultura que nos ha traído la Sociedad de Crecimiento Industrial.

Desde el comienzo, se decidió mantener esa distinción y no incluir a personas blancas. Hubo, por supuesto, la necesaria excepción de mí misma, ya que se quería la

presencia de la maestra raíz de El Trabajo Que Reconecta. Desde el comienzo tuve el raro privilegio de poder participar.

Nuestro cronograma inicial requería un fin de semana completo (desde el viernes por la tarde hasta el domingo por la tarde) y luego, a intervalos quincenales, cuatro sábados de todo el día, a los que luego agregamos otros tres. Este primer curso se ofreció por medio de una economía de regalo sin que la comunidad anfitriona ni la maestra recibieran dinero, y los participantes acordaron contribuir al trabajo «pagándolo hacia delante».

### **Honrando a nuestros ancestros**

Dos afroamericanos en el grupo, Adelaja y Ratasha, ya estaban bastante familiarizados con El Trabajo Que Reconecta, así que les pedí que tomaran la iniciativa en la planificación del fin de semana de apertura. El comienzo fue fuerte y energizante: los participantes se presentaron por su comunidad de color. La calidez y la disposición en el salón mostraron que ya nos estábamos moviendo hacia la espiral del trabajo. Adelaja lo explicitó al describir las etapas de la espiral y nos dirigió en frases abiertas de gratitud. Cuando cerró la noche, invitamos a todos a regresar por la mañana con un objeto que era especial para ellos por representar su linaje ancestral.

Al día siguiente nos sentamos primero de tres en tres, para que cada uno de nosotros tuviera más tiempo para mostrar el objeto que habíamos traído: un collar, una fotografía antigua, una insignia, una sonaja con plumas. Solo después de una buena media hora nos reunimos en un círculo abierto frente a la mesa baja de la esquina preparada como un altar. Luego, de manera aleatoria, uno a la vez, cuando estábamos listos, nos levantamos para presentar nuestro objeto a todo el grupo y colocarlo sobre el altar. Esperaba que este proceso fuera bastante rápido, pero la atención absorta del grupo hacia cada objeto abrió historias, tejó un hechizo que disminuyó el paso del tiempo.

Cuando miro hacia atrás y reflexiono sobre esa mañana de reverencia y lágrimas, pienso en cómo la gratitud por los ancestros puede descolonizar la mente. Y recuerdo mi año con el movimiento Sarvodaya en Sri Lanka. Sarvodaya, un movimiento de desarrollo comunitario no gubernamental de inspiración budista, se estaba extendiendo a miles de

aldeas, y yo quería aprender sus métodos de organización. Como nación, Sri Lanka había obtenido su independencia, pero los de Sarvodaya sabían que la gente no encontraría su verdadera libertad mientras llevaran la huella psíquica de 450 años de dominio colonial: una sensación subliminal de indignidad e inferioridad cultural que los condujo imitar a sus antiguos maestros en vestimenta, modales y lenguaje. Para descolonizar su mente, Sarvodaya hizo todo lo posible para alimentar la autoestima y el orgullo colectivo, llamando a la gente a despertar a la fuerza y la belleza de su antigua cultura indígena.

Como fue evidente ese primer día con nuestro primer grupo, honrar a los ancestros puede llevarnos más allá de la gratitud y el dolor. La conmovedora convergencia de agradecimiento y angustia se notó en ese momento en un mensaje de correo electrónico de Adelaja cuando escribió sobre la necesidad de «basarse en su auto-gratitud y gratitud cultural para ganar la capacidad de ver cómo perpetuamos y participamos en los sistemas de opresión». Y agregó: «Creo que basarnos en el agradecimiento de quien somos y de dónde venimos es clave para ayudarnos a crear espacios seguros para nosotros y los demás».<sup>1</sup>

### **La inmensidad del dolor**

Habíamos entrado en la segunda etapa de la espiral antes de saberlo. Para honrar nuestro dolor por el mundo había planeado enseñar algunos calentamientos intermedios como la molienda; pero el grupo estaba listo para un ritual completo. Adelaja quería experimentar el viejo ritual de la desesperanza sobre el que había leído, donde hay mucho movimiento y expresión simultánea, así que nos embarcamos en ello. (Algunas semanas más tarde hicimos también el mándala de la verdad).

No sé cómo transmitir la intensidad de ese ritual de desesperanza y cómo se sintió estar en él. Estaba escuchando y presenciando grados de ira y dolor que superaban a todos los que puedo recordar. Era como estar en medio de una tormenta, temblar con ella, asombrada por ello. Al mismo tiempo, me sentí honrada de que me permitieran estar allí, expuesta a los elementos, expuesta a historia tras historia, una protesta tras otra, contra la abrasadora degradación que se produce en las escuelas y oficinas, al conducir, andando o caminando por la calle.

Salina, cuyos padres inmigrantes la habían llevado de niña para marchar con los trabajadores agrícolas de California, dio rienda suelta a su dolor como maestra de escuela. Una y otra vez en el proceso ritual, clamó sobre la automutilación, el abuso de drogas y la violencia de sus estudiantes adolescentes; la sombría y mezquina desesperanza de su nueva clase de estudiantes de primer grado; y la embrutecedora indiferencia de los administradores y el personal escolar. Ella escribe:

*Era contrario a mi experiencia de vida sentarme en un círculo de personas que honraban mi dolor por el mundo, que tenían un espacio amoroso para que mi corazón se rompiera por las escuelas rotas. Me sentí vista y escuchada de una manera que nunca imaginé posible... Me sorprendió que no solo el círculo tuviera la capacidad de albergar experiencias que había envuelto en vergüenza, descubrí que tenía la capacidad de mostrar todas las partes de mí, incluyendo las partes que pensé que no eran adorables, imperdonables. Fue este trabajo el que me curó. Podría caminar por la tierra expresando mi experiencia en su plenitud, sin ocultar algunas piezas o enmascararme.<sup>2</sup>*

### **Cómo se patologiza el dolor de las personas de color**

Desde mis primeros y feroces ataques de desesperanza por nuestro mundo, aprendí cómo la cultura dominante descarta tales experiencias: el *status quo* se protege a sí mismo al reducirle a síntomas de neurosis. Como se examinó en el capítulo 2, nuestro dolor por el mundo se concibe en términos de una patología personal, más que como una razón para la reflexión y el cambio social. Este patrón tiende a avergonzar y silenciar al individuo. Fomenta una ciudadanía obediente y motivada por el miedo, mientras promueve un modelo médico para el tratamiento en un servicio rentable para la industria farmacéutica.

Para las personas de color, la patologización de su angustia es sobre todo generalizada, cargándolas con tratamientos farmacológicos y el estigma de la enfermedad mental. Para ayudar a las personas a liberarse de esta trampa, las defensoras de salud mental Sharon Kuehn y Joanna Aguirre están utilizando un marco ecológico para la recuperación de la salud mental. Afirman que gran parte de la angustia que se diagnostica como enfermedad mental individual tiene sus raíces en la disfunción colectiva, la

incertidumbre radical y la «negación de preocupaciones por el futuro de la raza humana». Llevando El Trabajo Que Reconecta a programas de salud y bienestar mental, esperan demostrar que «identificarse con un propósito más grande que nosotros disminuye el estigma internalizado y aumenta el sentido de conexión, pertenencia y responsabilidad personal». Dicen que «nuestra elección de “volver a la vida” como personas que han sido diagnosticadas con problemas de salud mental es justo lo que se necesita para que el Gran Giro tenga éxito aquí y ahora.»<sup>3</sup>

Después de nuestro ritual de la desesperanza ese primer día juntos, tomamos un tiempo para estar sentados en silencio, sin más. Había puesto colores, lápices y papel en el piso, y mientras estábamos allí, algunos empezamos a dibujar. Sentada a un lado y recargada contra la pared, Aries, una mujer negra de unos veinte años, escribía sin parar. Más tarde, después de ver los dibujos de los demás, ella nos leyó lo que había escrito:

***Honrando mi dolor***

*No intentes arreglarlo*

*Déjame sentir mi dolor*

*Me niego a ser insensible*

*No me tranquilices cuando tengo un brote psicótico*

*Me he estado apuntalando durante años*

*Tomando píldoras para hacer desaparecer las pesadillas*

*Sonriendo para no llorar...*

*Déjame sentir el dolor que he escondido detrás de mis títulos y actividades educativas*

*Porque el mundo me dijo que no era lo suficientemente buena*

*No intentes arreglarlo*

*Déjame respirar a través de él*

*Porque he estado conteniendo la respiración por lo que parecen años*

*No me digas que estoy exagerando*

*Ni me des tus proverbios sobre el perdón*

*Déjame sentirlo, no me matará*

## NUESTRA VIDA COMO GAIA

*Me dijeron una vez que tienes que sentirlo para sanarlo  
Pero he estado en piloto automático de entumecimiento  
Con demasiado miedo de que si llegara a enfrentar la verdad  
Mi verdad y nuestra verdad  
Perderías la fe en mí...*

*Deja que mis lágrimas caigan como una cascada en la tierra ...  
Déjame ser salvaje con emoción  
Mientras trabajo a través de mi culpa y vergüenza  
Las cargas puestas en mí  
Que nunca me pertenecieron*

*Déjame llorar por mis ancestros que murieron con dolor  
Déjame lamentarme en nombre de los hombres y mujeres abusados  
A quién se le dijo «no hacer ruido»  
Déjame llorar por mi nación  
Y muchas naciones bajo dios  
Soy humano  
Estoy viva...*

*Déjame honrar mi dolor  
Y no te atrevas a intentar arreglarlo  
Porque realmente tienes miedo de perder el control  
Si no paro  
Mi dolor es tu dolor  
Mi tristeza es tu tristeza  
Déjame sentirla para poder seguir adelante.  
~ Aries Jordan<sup>4</sup>*



## **Viendo a la sociedad de crecimiento industrial con nuevos ojos**

Las conexiones históricas que había vislumbrado volvieron a estar presentes. En esas primeras semanas del primer grupo tomé de mis estantes un pequeño volumen que apenas recordaba haber leído. Escrito en 1944 por el erudito de Trinidad y Tobago Eric Williams antes de convertirse en el primer ministro de su nación, *Capitalismo y esclavitud* describe cómo el comercio de esclavos en el Atlántico en esencia financió la Revolución Industrial. El comercio era triangular: los comerciantes de Bristol y Liverpool intercambiaban bienes y armas por gente en la costa de África occidental, luego navegaban a las Américas para vender a sus esclavos africanos y de allí tomaban cargamentos de azúcar, ron, algodón y otros productos de las plantaciones para llevarlos a Inglaterra. La asombrosa riqueza acumulada por los comerciantes y banqueros se invirtió en los molinos, las minas y las tecnologías que convirtieron a Gran Bretaña, y pronto a otras naciones europeas, en los poderes principales del mundo de la era industrial.

El crecimiento y un alcance global se construyeron desde un principio gracias a la necesidad en constante expansión de materias primas y mercados. En el proceso, las personas y la Tierra se convirtieron en mercancías para comprar y vender. Los africanos vendidos como esclavos no fueron los únicos comercializados, sino todos de naturaleza y, en último análisis, todos nosotros. Ahora estamos viendo esta mercantilización en una forma extrema, a medida que aumentan las apropiaciones de los suelos para la minería y la perforación en todo el mundo, expulsando de sus tierras a los pueblos indígenas y otros agricultores sin recompensa o recurso legal y convirtiendo su hogar en un páramo tóxico.

Reconocí más con más claridad cómo el enredo inicial del capitalismo y la esclavitud continúa hasta nuestros días en mi propio país. La «guerra contra las drogas», que se centra sobre todo en las personas de color y que impone condenas draconianas por delitos no violentos, ha llevado a encarcelamientos masivos. Estados Unidos es ahora el principal carcelero del planeta con el 25% de la población carcelaria mundial, siendo que el 60% de estos hombres y mujeres son personas de color. Mientras tanto, las prisiones privatizadas son cada vez más rentables para sus propietarios corporativos, ya que los bienes producidos por el trabajo penitenciario representan una fracción de los costos laborales incluso de las fábricas de explotación en el extranjero.

Para los afroamericanos, incluso aquellos que ocupan cargos de autoridad y prestigio profesional, el legado de la esclavitud continúa de manera invisible en la mente. Hace poco, esto se ha denominado como el síndrome postraumático de esclavitud. Mostrando cómo el trauma ha pasado de generación en generación, la consultora organizacional Monika Moss señala:

*Primero fue la esclavitud; luego la reconstrucción, la privación de los derechos de los votantes, el desplazamiento de la tierra, Jim Crow y la segregación; luego Vietnam, la integración, la guerra contra las drogas y el complejo penitenciario industrial. Esto no menciona la reforma de la asistencia social y el desmantelamiento de los derechos civiles en nombre de la guerra contra el terrorismo. Además de todo esto están los traumas individuales y familiares causados por linchamientos, violación, falsos arrestos y encarcelamientos, aparcería, los códigos negros y otras formas de esclavitud.*<sup>5</sup>

Joy Degruy-Leary, autora del libro *El síndrome postraumático de esclavitud*, argumenta que las técnicas de supervivencia desarrolladas durante la esclavitud han sido llevadas al presente aun cuando ya no son necesarias, en detrimento de la comunidad negra. «Nunca hubo un período de tiempo», expresa Degruy-Leary, «cuando a los africanos en esta nación se les dio el permiso o los medios para sanar de nuestra lesión, entonces el trauma ha continuado».<sup>6</sup> Me pregunto cómo El Trabajo Que Reconecta puede ser parte de la sanación.

### **Es tiempo de un profundo despertar cultural**

En el curso de esta aventura me he vuelto más consciente de cómo, como una mujer blanca entrenada académicamente puede cegarse a las formas en que mis suposiciones, mi lenguaje y mi comportamiento pueden ignorar a las personas de color. Es doloroso para mí reconocerlo, pero he aprendido que hay un mundo de experiencia y reflexión sobre cómo salvar las diferencias culturales, y todos podemos recurrir a ello en El Trabajo Que Reconecta.

*Para llegar a la mayoría de edad en Estados Unidos como una persona blanca es ser educado en la ignorancia. Significa ser influenciado culturalmente para no saber y no querer saber el contexto real en el que vives.*

~ Rebecca Parker

Hacer que El Trabajo Que Reconecta se encuentre disponible dentro de las comunidades de color es bastante valioso, pero para un cambio cultural más amplio, es igual o más importante despertar la conciencia de los blancos y ayudarles a liberarse de las cárceles étnicas que limitan el alma y fomentan el privilegio racial. Los recursos de base para este fin incluyen los programas para desaprender el racismo y los nuevos talleres White Awake que adaptan el enfoque y siguen la espiral de El Trabajo Que Reconecta. Lanzado en colaboración por colegas en Carolina del Norte y Washington DC, White Awake ofrece un programa y un sitio web para «desarrollar conciencia racial para el beneficio de todos».<sup>7</sup>

A través de algunos miembros del primer grupo, entré en contacto con Patricia St. Onge. De ascendencia Mohawk y Quebeois, es consultora de seminarios y organizaciones sin fines de lucro sobre cómo trabajar con creatividad más allá de las fronteras culturales. Es la autora principal de un libro muy útil en este campo, llamado *Acogiendo la competencia cultural*.<sup>8</sup> Familiarizada con El Trabajo Que Reconecta, Patricia está aportando sus habilidades a nuestro segundo grupo de gente de color en Canticle Farm, tejiendo un componente de cultura profunda en cada una de nuestras sesiones de fin de semana. Estoy encantada con su contribución a este libro.

## **Parte dos por Patricia St. Onge**

### **Caminando hacia El Trabajo Que Reconecta**

2013 fue un año significativo en mi desarrollo como ciudadana del mundo. A principios de año, cuando participé en la carpa interreligiosa en ocupa/descoloniza de Oakland, escuché al reverendo Phil Lawson recordarnos con elocuencia que el marco de referencia occidental, y en particular el de EUA, en lo que refiere a la identidad a menudo es: «yo soy, luego somos», y que las visiones del mundo indígena lo enmarcan como: «somos, luego existo». Las palabras de Phil fueron me inspiraron y me impulsaron a pensar más con mayor profundidad sobre lo que significa encontrar nuestra identidad en la(s) comunidad(es) a la(s) que pertenecemos. Me recordó de manera contundente que a medida que entramos en un profundo trabajo cultural es importante entender y ser

capaces de articular nuestra propia ubicación cultural en relación con el nosotros más grande, que es una comunidad en constante expansión.

En marzo, tuve el honor de hablar en el evento del día internacional de la mujer en Oakland. Después de la conversación pública, una mujer joven, Ratasha Huff, vino a mí con lágrimas en los ojos. Me dijo que lo que yo había expresado le había dado cierta claridad sobre lo que sentía que necesitaba para hacer que el trabajo de Joanna Macy fuera más resonante para ella. Este fue el comienzo de una maravillosa aventura; Ratasha me presentó a Joanna. De esa reunión surgió un compromiso compartido de encontrar la manera de llevar el trabajo cultural profundo que expuse en *Acoger la competencia cultural* al primer grupo de gente de color (GDC) de El Trabajo Que Reconecta con Joanna en Cantic Farm. Durante los siguientes meses, tuve la maravillosa experiencia de compartir con el primer grupo de GDC parte del trabajo cultural profundo que he estado haciendo durante muchos años. Vimos cómo ambos trabajos son complementarios.

Como muchos lo han hecho antes que yo, me enamoré de Joanna; su corazón cálido, su intelecto brillante y su espíritu generoso. Estoy aprendiendo mucho de ella y tengo la sensación de que ella valora lo que estoy aportando a nuestro trabajo en conjunto. Nuestro creciente afecto mutuo se siente nuevo y muy viejo. Me siento honrada de tener la oportunidad de seguir trabajando con ella.

Asistí a algunos de los talleres de Joanna y leí sus libros. El Trabajo Que Reconecta me resuena hondamente. Uno de los momentos ¡ahá! para mí fue cuando me explicó sobre Heráclito y Parménides y cómo sus puntos de vista de la realidad eran tan diferentes.<sup>1</sup> Me ayudó a entender por qué sentí durante mucho tiempo que, si una cosa puede cambiar para influenciar el todo, sería que comprendiéramos cuán conectados estamos el uno con el otro y con nuestra Madre, la Tierra. De hecho, en los talleres (durante las presentaciones iniciales) cuando se preguntó: «si fueras un superhéroe, ¿qué súper poder tendrías?» A menudo respondí: «Tendría el poder de ayudar a las personas a ver y sentir cómo es que estamos todos conectados». Mientras más aprendía sobre el trabajo y lo veía desde una perspectiva cultural profunda, vi que, en relación con otras personas, nuestros marcos crean un patrón en las conexiones entre las cosas; una expresión de Heráclito de la comprensión de la realidad. De inmediato sentí que un

estudio más profundo de El Trabajo Que Reconecta, con atención a la cultura profunda podría fortalecer mi comprensión de ambos y dar un significado más profundo a cada uno. Esperé que también esto sucediera por parte del grupo. A medida que exploramos juntos, quedó claro que en efecto ese era el caso.

### **Cultura profunda como un lente**

Nuestra capacidad para comprender la cultura profunda se sitúa tanto en la mente como en el corazón. Al igual que El Trabajo Que Reconecta, es una experiencia, más que un ejercicio intelectual, está arraigado en el entendimiento de que todos somos seres culturales. Nuestras identidades culturales informan cómo nos movemos en el mundo, ya sea de forma consciente o no. Algunos de nosotros tenemos un acceso más inmediato a nuestra identidad cultural y, por lo tanto, nos resulta fácil identificar y articular nuestra ubicación cultural. Algunos de nosotros hemos perdido esta óptica bajo la presión de la asimilación; a otros nos la robaron por la fuerza a través de la colonización, la conquista y la esclavitud. Todos nosotros, en diversos grados, estamos tan arraigados en la cultura dominante que, como los peces en el agua, a menudo no la reconocemos por lo que es.

¿Cuáles son los elementos de la cultura profunda? Algo de esto puede serte familiar, aunque para otros pudiera ser una nueva reflexión. Esta es una breve descripción, no una mirada completa de la cultura profunda. Incluso antes de comenzar nuestra exploración, necesitamos crear un espacio seguro; un espacio donde la gente puede explorar la plenitud de lo que somos, en todo su esplendor y desorden. Creamos seguridad al crear acuerdos compartidos sobre cómo queremos estar juntos, como individuos y como colectivo. Si alguna vez has estado en un taller de cualquier tipo, es probable que estés familiarizado con el proceso de creación de reglas básicas o acuerdos comunes. «Haz uso del pronombre “yo” en tus frases», «párate» o «da un paso atrás» son algunos ejemplos. Invito a las personas a pensar en un momento en el que se sintieron como si de verdad pertenecieran. ¿Cuáles fueron los elementos presentes? Construimos acuerdos comunes como parte de un proceso para nutrir la pertenencia. Algunos acuerdos que han surgido de ese proceso incluyen: «Escuchemos con nuestros corazones y nuestras mentes» y «reconoce que todos estamos aquí con interés hacia los demás y por el mundo».

En segundo lugar, desarrollamos definiciones compartidas de palabras que pueden malinterpretarse con facilidad y crear malentendidos. Las palabras como privilegio, racismo, opresión, poder, inclusión y exclusión pueden estar llenas de bagaje, según nuestras historias. Al decidir a qué es lo que nos referimos cuando trabajamos juntos, eliminamos gran parte de la tensión que surge de pensar que estamos hablando de las mismas cosas, pero que en realidad nos referimos a cosas diferentes. Por ejemplo, uno de los primeros equipos con los que trabajé sobre este enfoque de cultura profunda llegó a la siguiente definición de cultura:

*La cultura son los comportamientos, las normas, las actitudes y las suposiciones que informan a un grupo de personas a las que se unen los mitos comunes, las formas de vida, los valores y las cosmovisiones. Forma el contexto del grupo basado en el conocimiento compartido, la comprensión y la experiencia, tanto por encima como por debajo de la superficie de la conciencia.<sup>9</sup>*

Si puedes imaginar un iceberg flotando en un cuerpo de agua, la parte que está sobre la superficie solo representa solo el 10% de la masa del iceberg. Lo mismo ocurre con la cultura. Los elementos que son bastante identificables, como el lenguaje, la danza, la música, la comida, el vestido, etc. representan las expresiones externas de la cultura. Debajo de la superficie hay innumerables elementos que en general no consideramos cultura. Cosas como ordenar el tiempo, patrones de conversación en diversos contextos sociales, patrones de manejo de emociones, conductas de contacto visual, nociones de liderazgo y enfoques para la resolución de problemas también son elementos de la cultura, pero a menudo residen debajo de la superficie de nuestra conciencia. Es por eso que los llamamos cultura profunda. No reconocer estos elementos como parte de la cultura puede llevarnos a suponer que alguien que tiene una comprensión y experiencia diferente está equivocado. Cuando no son reconocidos como elementos de la cultura, los patrones, comportamientos y suposiciones dominantes se vuelven «normativos». Al observar la cultura de una manera más profunda, cultivamos la conciencia y el aprecio por las influencias más sutiles en nosotros mismos y en otras personas. Una de las primeras lecciones que surgieron para mí se convirtió en una especie de mantra: «lo diferente solo es diferente, no mejor o peor». Aunque no es verdad universalmente, con frecuencia me

ayuda a soltar mi propia experiencia, haciendo espacio para que otros compartan su experiencia sin la carga de mi juicio.

Otro lugar que necesita nuestra atención, si vamos a hacer un trabajo profundo cultural, son las formas y experiencias históricas y actuales de la opresión. La mayoría de nosotros conoce los grandes rasgos de la historia de los Estados Unidos. También conocemos la narrativa del excepcionalismo estadounidense (el hecho de que nos llamemos a nosotros mismos América, que también es el nombre de todos los países de este hemisferio, es un gran ejemplo de nuestro sentido inflado de nosotros mismos). Nuestra narrativa declarada dice que somos una nación de libertad y justicia para todos. Nuestra experiencia vivida es que estamos instaurados en el legado de la conquista, la esclavitud y la misoginia. No es sorpresa que hagamos uso de mano de obra gratuita de personas robadas que trabajan en tierras robadas.

La práctica de consultoría de mi familia se llama Seven Generations Consulting. Elegimos ese nombre debido al principio central dentro de nuestra cultura Haudenosaune y otras visiones del mundo que nos recuerdan que estamos sobre los hombros de las generaciones que nos precedieron, y que las elecciones y decisiones que tomamos hoy tendrán un impacto en siete generaciones. Los efectos residuales de la hegemonía, la conquista y la esclavitud están muy vivos en nuestro mundo y en nuestros huesos hoy en día. También lo está el legado de la resistencia y la resiliencia. De la misma manera, el trabajo del Gran Giro involucrará a generaciones futuras. Por estas razones, encontré tan importante el trabajo de tiempo profundo de El Trabajo Que Reconecta. Durante un taller, recibí este mensaje del tataranieta de mi nieto que fue real y muy conmovedor para mí.

*Querida Tota,*

*Soy Emilio X. Soy la constelación de estrellas en las plantas de los pies de mi tátara abuelo. Somos muchos; somos fuertes. Sabemos sobre Orenda, hemos desarrollado la tecnología para deshacer muchos de los problemas que se crearon en las generaciones anteriores. Estamos creando problemas diferentes y resolviéndolos con más rapidez porque la única lección que aprendimos de ustedes y de las generaciones intermedias, y que*

*llevamos en nuestros huesos, es la comprensión y la experiencia muy real de que todos estamos conectados. Así que ahora, cuando una parte de nuestra Madre, incluidos nosotros los humanos, está sufriendo, todos lo sentimos. Esa fue la gran conciencia. Creamos sistemas y comunidades a través de los cuales se nos recuerda. No siempre estamos felices, pero siempre estamos conscientes. Nuestros medios de comunicación nos lo recuerdan. Nuestras estructuras están diseñadas de maneras que lo manifiestan. Nuestros rituales lo encarnan. Entonces, deja de preocuparte tanto. Apreciamos lo que haces y sabemos que es muy estresante. Te diré que hacer tiempo para las relaciones es tan importante como cualquier otra cosa que hagas. Estamos parados sobre tus hombros. Te amamos. Gracias por honrar a tus ancestros para que así podamos honrarte.*

Otro aspecto del trabajo de la cultura profunda es que requiere de nosotros para co-crear cualquier proceso. «Nada acerca de nosotros sin nosotros», es una frase que ha tenido gran importancia para los grupos en la lucha por la equidad y la justicia. Las comunidades más afectadas por las políticas y las acciones institucionales deben tener voz para determinar tales políticas y acciones. Esta noción ha estado en la raíz de la lucha política por generaciones, desde las campañas de Europa del Este para la integridad política en el siglo XVI, pasando por las luchas civiles y de derechos humanos de mediados del siglo XX, hasta las luchas por la discapacidad y la reforma migratoria a finales del siglo XX. El compromiso de los grupos auto-gobernados que han sido y continúan siendo marginados es un elemento clave en la dinámica cambiante del poder. Como Joanna nos recuerda, en un mundo dictado por la filosofía de Parménides, el poder parece dominación, poder sobre, con ganadores y perdedores necesarios para hacerlo funcionar. Cuando sabemos que todos estamos conectados, el poder parece energía; como lo que se requiere para encender un motor. Martin Luther King dijo que «el poder sin amor es imprudente y abusivo, y el amor sin poder es sentimental y anémico. El poder en el mejor de los casos es el amor que implementa las demandas de la justicia, y la justicia en su mejor momento es el poder corrigiendo todo lo que se opone al amor».<sup>10</sup>

Cuanto más aprendo sobre El Trabajo Que Reconecta, más valoro su esencia como una forma de ser importante en el mundo. Cada elemento de la espiral presenta



oportunidades para proporcionar un mayor acceso a personas de todos los orígenes culturales, que incluyen, pero no están relacionadas con la raza. Género, identidad sexual y de género, clase, edad; son todos puntos de acceso. Nuestra ubicación cultural con respecto a todos los aspectos de la cultura informa cómo experimentamos el mundo y El Trabajo Que Reconecta. Debido a que gran parte de mi trabajo se realiza en los Estados Unidos, para mí, la raza es la abertura a través de la cual se filtran todas las formas de opresión. En mi experiencia y observación, la opresión basada en el género, la orientación sexual y la discapacidad tienen componentes raciales.

### **Tejiendo los hilos**

#### **Gratitud**

Desde un contexto cultural profundo, El Trabajo Que Reconecta se vuelve accesible para más comunidades. Debido a que es un marco de referencia, podemos encontrar historias y prácticas en nuestras propias tradiciones que apuntan hacia la invitación al Gran Giro. Comparto historias de mi propia tradición con una invitación para que el lector encuentre las historias en sus propias tradiciones que hacen que el trabajo cobre vida y tenga significado en su propio contexto. Por ejemplo, la gratitud en la espiral del Gran Giro resuena porque una de las experiencias básicas del Haudenosaune es la de la gratitud. Antes de hacer algo, hablamos el *Ohen:ton Karihwatehkewn*/Las palabras que anteceden todo lo demás. Expresamos una profunda gratitud por cada aspecto de la vida. Este es un elemento de nuestra cultura que está alojado en nuestra forma de ser. Al hacer El Trabajo Que Reconecta a través del lente de la cultura alentamos a los participantes a encontrar el lugar en sus propias historias donde la gratitud es un elemento central de la vida.

A medida que exploramos el pensamiento sistémico que da forma al Trabajo Que Reconecta, invitamos a las personas a encontrar historias en sus propias tradiciones que apuntan a las mismas verdades que surgieron en los estudios de los pensadores pertenecientes a sistemas europeos y euroamericanos. Cuando escuché a Joanna hablar sobre la noción de que la realidad son las conexiones energéticas entre los seres y que lo que experimentamos como realidad es una serie de patrones que están formados por la

energía que mueve todo, mi corazón cantó. En Mohawk, llamamos a esa energía «Orenda»; el hilo que se mueve entre todos los seres y entre los mundos de la Tierra y el espíritu. ¡Es todo un sólo sistema!

Muchas comunidades tienen profecías como la del guerrero de Shambhala, personas y/o seres que forjaron caminos hacia la construcción de la paz. En mi tradición, aprendemos sobre el gran pacificador cuyo mensaje transformó las relaciones e instituciones entre las naciones que estaban en guerra y formó la confederación de las cinco naciones, en la que las colonias de EUA basaron su confederación. Muchas culturas tienen historias de fortaleza, unidad y compasión. Al ofrecer El Trabajo Que Reconecta de una manera cultural, personas de comunidades históricamente marginadas, de hecho, todas las comunidades pueden encontrar historias de sus propias tradiciones que les invitan y señalan el camino al Gran Giro con mayor facilidad.

### **Honrando nuestro dolor por el mundo**

A medida que ampliamos las historias que apuntan al Trabajo Que Reconecta, las comunidades de color pueden ser un recurso para las comunidades de privilegio, y no solo el tipo de recurso que dice «enséñanos a ser buenos aliados». Si bien cada comunidad y grupo cultural ha sufrido desastres naturales y medidas significativas de injusticia, hay algo acerca de la experiencia de los indígenas, afroamericanos y otras comunidades de color que pueden ser instructivas para todos, sin importar nuestro origen racial y étnico. Las comunidades indígenas experimentaron casi la aniquilación a manos de los colonizadores y las enfermedades que trajeron a esta tierra en los últimos 520 años. Los nativos ya han estado en el lugar que todos nosotros estamos hoy en día; mirando a la cara de la destrucción masiva. Las personas que fueron esclavizadas y sus descendientes tienen la experiencia de ser sacados de su mundo, despojados de su identidad como miembros de comunidades culturales profundas y ricas, haciéndoles creer que eran/son menos importantes y valiosos que otros. Una parte importante de la marginación de las comunidades es decirles que no han hecho contribuciones significativas a la humanidad. Esta es la realidad para muchas comunidades de color.

Estas experiencias de opresión y resistencia y resiliencia de sus respuestas han creado anticuerpos para el sufrimiento que pueden ser instructivos a medida que todos desarrollamos niveles más profundos de resistencia y resiliencia a la amenaza actual de aniquilación global. Todos nosotros tenemos esa sabiduría dentro; para aquellos cuyos ancestros se centraron en la colonización, la conquista y la esclavitud, es un poco más difícil de acceder.

### **Viendo con nuevos ojos**

Nuestra Madre, la Tierra, corre el riesgo de verse abrumada por nuestra indiferencia hacia su bienestar. La mayoría de las personas indígenas que conozco reconocen que no la estamos destruyendo; nos estamos destruyendo a nosotros mismos. Cuando ella realmente esté en riesgo de morir, nos sacudirá. En el contexto de El Trabajo Que Reconecta, esto nos motiva a seguir el llamado para reparar el daño que hemos hecho. El trabajo de cultura profunda proporciona una vía que nos permite responder a ese llamado de manera auténtica y basada en la cultura. Cuando prestamos atención a la cultura aumenta la probabilidad de que nos involucremos con humildad cultural y no en formas indebidas de apropiación. Un enfoque restaurativo ayuda a no apresurarme a culpar a los que están en el poder, sino a preguntar: ¿qué daño se está haciendo y qué se debe hacer para reparar el daño? Encuentro esto muy liberador. Esto genera un espacio en mi pensamiento y en mi corazón, incluso para aquellos que lideran la destrucción del medio ambiente. ¿Cómo podemos comprometernos en proporción a nuestra responsabilidad por hacer daño, mientras reconocemos que debemos involucrarnos en la reparación del daño en proporción a nuestra comprensión de las soluciones? Estamos todos juntos en esto. Estos son los nuevos ojos que aprendo de El Trabajo Que Reconecta. Me doy cuenta de que, en muchos sentidos, son muy viejos ojos; estamos recuperando la vista.

### **Seguir andando**

Al trabajar juntos y compartir el liderazgo en El Trabajo Que Reconecta todos podemos reintegrar nuestra sabiduría ancestral, incluso mientras sanamos nuestro trauma ancestral. Al final, cuando todos están presentes en la mesa, la conversación es mucho

más profunda y fértil. Seguir andando es un proceso colectivo y significativo para todos. Joanna estableció el tono para esto desde el principio del trabajo. Si bien es una parte importante del trabajo de su vida, nunca se ha apropiado del mismo. Ella invita a todos a participar en el trabajo del Gran Giro. Aprecio mucho esto sobre ella. Agregaría una invitación para participar en el trabajo de forma que reconozca y afirme que todos, en toda nuestra hermosa diversidad, tenemos mucho que aprender unos de otros. Pudiéramos descubrir que el Gran Giro es, de alguna manera, un regreso a formas muy antiguas que sostienen la vida, así como un giro hacia nuevas expresiones y nuevas sociedades emergentes que sostienen la vida. Es un trabajo importante, en el cual podemos apostar nuestras vidas. Y la de nuestra Madre.

### **Parte tres**

#### **Otras voces**

Joanna invitó a los participantes de los entrenamientos para personas de color a responder a dos preguntas, a las cuales recibió tres respuestas:

1. Según tu experiencia, ¿qué crees que El Trabajo Que Reconecta puede contribuir de forma significativa a las comunidades de color?
2. ¿Y qué crees que las personas de color contribuyen más al Trabajo Que Reconecta?

#### **Adelaja Simon**

Adelaja Simon, haitiano negro nigeriano de los Estados Unidos, es un facilitador de El Trabajo Que Reconecta.

Creo que El Trabajo Que Reconecta (TQR) puede contribuir con un marco y un contenedor muy necesarios para la experiencia personal en este momento de crisis y oportunidad. Al escuchar acerca de la espiral por primera vez, tracé mis propias experiencias de vida basadas en su marco. He podido observar algunas experiencias muy difíciles de racismo y clasismo, sabiendo que han moldeado la persona que conozco y amo hoy. Me ha ayudado a ver que no estoy solo en mi lucha, y que, cuando se realiza a través

de un marco consciente, podemos ver los regalos en nuestras luchas individuales y colectivas.

Las personas de color contribuyen de manera significativa al TQR a sentir los impactos estructurales de la sociedad de crecimiento industrial en el ámbito humano. Se crea una base en nuestra humanidad en este país al compartir el legado mundial de opresión, la cual que he experimentado al trabajar con otras personas de color (PDC). Esta base ha abierto una puerta para verme a mí mismo como parte de la trama más amplia de humanos y, a través de eso, como un miembro integral del cuerpo de la Tierra. Me era mucho más fácil conectarme con el mundo que no es humano que con los humanos. Al abrir esta puerta, he podido mantenerme con más compasión, y esa compasión se extiende a todos los humanos.

También está la cercanía con el patrimonio cultural que llevan las personas de color. Si se mantiene con cuidado, esta cercanía puede comenzar a despertar el anhelo que vive en cada uno de nosotros para conectarnos con nuestra historia individual y nuestro linaje familiar como una verdadera ventana hacia nuestra historia colectiva y nuestra curación.

También me gustaría resaltar que es importante trabajar con nuestras propias comunidades para facilitar el cambio cultural. A menudo escucho en los movimientos para el cambio social la frase: «Necesitamos más personas de color aquí». Creo que lo opuesto podría ser más útil: «¿Qué hay en mí o en este sistema que es excluyente o no atractivo para gente de color?».

### **Adrián Villaseñor Galarza**

El Dr. Adrián Villaseñor Galarza, mexicano de Guadalajara, es facilitador de El Trabajo Que Reconecta en Latinoamérica y los Estados Unidos.

Desde mi experiencia, creo que El Trabajo Que Reconecta (TQR) es un poderoso catalizador de cambio floreciente en las comunidades de color. Esto se debe en parte a la invitación del trabajo a ver más allá de los confines del sistema industrial para reconectarse con las verdaderas fuerzas de la vida y enamorarse el uno del otro.

Las comunidades de color tienen una larga historia de represión y subyugación, haciendo del empoderamiento compasivo avivado por el TQR una pieza crucial en devenir comprometido en nuestros días de peligro. Dado el desarrollo histórico de tales comunidades, existe un trauma intergeneracional generalizado entretejido con enojo y miedo reprimido que puede ser transformado y liberado de manera sana a través del TQR en beneficio de la gran comunidad de la Tierra. De hecho, esta energía reprimida dentro de las comunidades de color es crucial en la creación de un futuro mejor para todos.

Creo que la contribución clave de las comunidades de color al Trabajo Que Reconecta es una apertura a la multiplicidad de voces que conforman el coro de la humanidad. La voz de los reprimidos y la herida de la Tierra están latentes en las comunidades de color. Una crítica que se puede ofrecer al TQR—en conjunto con un gran número de propuestas sorprendentes para el auto-crecimiento y la acción sostenible nacidas en un contexto industrializado—es una posible desconexión con las realidades cotidianas de la mayoría de las personas en el planeta.

Celebrar e incluir a las personas de color en el TQR comienza a sanar este vacío y enriquece en gran medida el trabajo mismo. Nuevos ejercicios, perspectivas y aplicaciones prácticas pueden surgir a partir de la inclusión de lo históricamente reprimido. En otras palabras, las personas de color tienen el potencial de hacer que El Trabajo Que Reconecta sea aplicable a un público más amplio, y llevarlo así a nuevas alturas.

### **Andrés Thomas Conteris**

Andrés Thomas Conteris, latinoamericano, es activista de los derechos humanos y fundador de Democracy Now en español.

A un nivel macro, El Trabajo Que Reconecta analiza en profundidad cómo la Sociedad de Crecimiento Industrial destruye el sistema de soporte vital de la Tierra, y al mismo tiempo proporciona herramientas concretas para avanzar hacia una civilización que sostiene la vida. Dada la historia de dominio de la supremacía blanca en la cultura occidental, las comunidades de color sienten la evisceración de manera aguda: genocidio de las naciones indígenas, trata de personas y esclavos, trabajo forzado, deportación de inmigrantes, encarcelamiento masivo desproporcionado y más. El cambio para convertirse

en una especie que afirma la vida en medio del ciclo de la muerte solo puede tener lugar al conjurar la conmovedora presencia de los que han sido más marginados, en especial las mujeres y las personas de color. El Trabajo Que Reconecta ofrece técnicas y recursos que sirven para fortalecer a aquellos que han sido subordinados debido a su género/raza/etnia. La sinergia en juego obliga al trabajo mismo a volverse más auténtico cuando las experiencias de las comunidades de color son realmente honradas.

## **Parte cuatro: Compartiendo El Trabajo Que Reconecta con las naciones originarias**

**Andrea Ávila**, arte-terapeuta de México

Las personas de las naciones originarias en Canadá han sufrido abusos durante muchos años. Sus tierras fueron robadas y sus hijos fueron puestos en escuelas residenciales, donde el 50% de ellos murió. Como resultado, hoy muchas personas de las naciones originarias se sienten desesperanzadas, tienen síndrome de estrés postraumático y experimentan una complicada aflicción.

Hace siete años, en 2006, comencé a trabajar como educadora y arte-terapeuta para y con los pueblos indígenas en Canadá. Me contrataron para crear programas para jóvenes y capacitar a las personas en enfoques basados en el arte para trabajar con adolescentes. Sabía que la mayoría de las personas que trabajaban con jóvenes sufrían un trauma indirecto y experimentaban desgaste. A menudo expresaron una falta de confianza en el efecto que su trabajo tendría en los jóvenes.

El Trabajo Que Reconecta me ofreció herramientas específicas para mostrar la interdependencia entre nosotros y el universo, alineando mi trabajo con las epistemologías indígenas y las metodologías de descolonización. Siguiendo las enseñanzas de Joanna, pude compartir mi visión del momento extraordinario en el que vivimos en la actualidad en la Tierra, e invitarlos a ver la importancia del papel que todos jugamos en el Gran Giro.

He utilizado la mayoría de las actividades y los rituales de *Nuestra vida como Gaia* con las personas con las que trabajo, y he descubierto que tres de ellas son particularmente útiles en mi trabajo con las naciones originarias:

- 1) el cúmulo de duelo, que uso cuando enfrento el dolor de las escuelas residenciales;
- 2) Imaginando nuestro poder, cuando trabajamos con jóvenes;
- 3) el círculo doble, ahora llamado la séptima generación, para dar a conocer el poder del linaje.

Como terapeuta de arte, he adaptado muchas de las ideas de Joanna en metáforas visuales que utilizo en mi práctica privada y también con grupos en talleres. Su libro *Esperanza activa* me ha dado no sólo la oportunidad de comprender El Trabajo Que Reconecta con mayor profundidad, sino también hacer un viaje de auto-transformación, despertar y amor, que espero compartir con las personas con las que trabajo.

\*\*\*

i. Parménides y Heráclito, filósofos griegos presocráticos, presentaron puntos de vista contrastantes de la realidad. En la comprensión parmenídea, toda sustancia deriva de una esencia inmutable que no cambia y no puede cambiar, mientras que para Heráclito todo está en un proceso dinámico, sujeto a un flujo y cambio continuo.



## CAPÍTULO 13

### MEDITACIONES PARA EL GRAN GIRO

*La meditación es estar consciente de lo que está sucediendo: en nuestros cuerpos, en nuestros sentimientos, en nuestras mentes y en el mundo... La vida es a la vez terrible y maravillosa. Practicar la meditación es estar en contacto con ambos aspectos. Por favor no pienses que tenemos que ser solemnes para meditar. De hecho, para meditar bien, tenemos que sonreír mucho.*

~ Thich Nhat Hanh

Para sanar a nuestra sociedad, nuestras psiques deben sanar también. Atormentados por las necesidades desesperadas de nuestro tiempo y acosados por más compromisos de los que podemos asumir, podemos preguntarnos cómo encontrar el tiempo y la energía para las disciplinas espirituales. Pocos de nosotros nos sentimos libres de llevarnos a la reclusión o al cojín de meditación para buscar una transformación personal.

No necesitamos retirarnos del mundo o pasar largas horas en oración solitaria o meditación para comenzar a despertar a los poderes espirituales dentro de nosotros. Las actividades y los encuentros de nuestra vida cotidiana pueden servir como una ocasión para ese tipo de descubrimiento. Aquí hay siete prácticas que ayudan, transcritas tal como Joanna las ha ofrecido en talleres. Como también son útiles en nuestras vidas cotidianas, las presentamos aquí en este capítulo final.

Algunas de estas meditaciones (sobre la muerte, la bondad amorosa, la compasión, el poder y el reconocimiento mutuo) se han adaptado de la tradición budista. Como parte de nuestro patrimonio planetario, nos pertenecen a todos. Ningún sistema de creencias es necesario, solo una disposición para atender a la inmediatez de tu propia

experiencia. Serán más útiles si se leen con lentitud con una mente tranquila (algunas respiraciones profundas ayudarán).

Cuando las leas en voz alta para los demás o las grabes, detente a menudo para permitir el silencio y se desarrollen las imágenes. El propósito no es tanto dirigir la mente de las personas sino evocar y sugerir.

*Nos encontramos en el regazo de la inmensa inteligencia, que nos hace receptores de su verdad y órganos de sus actividades.*

~ R. W. Emerson

### La trama de la vida

Los participantes del taller a menudo disfrutaban acostarse mientras son guiados en esta meditación.

*Relaja tu cuerpo tanto como te como te sea posible... Siente tu respiración en tus pulmones, abdomen... cómo se desliza dentro y fuera. El oxígeno enciende cada célula, las despierta mientras se quema en el metabolismo de la vida. Extiende tu conciencia a lo profundo para sentir esta energía... También está a tu alrededor, sosteniendo todos los cuerpos en este salón, entretejiéndonos en la trama de la vida.*

*Imagina que puedes ver corrientes entrelazadas, como hilos de luz... Observa cómo nos conectan y se extienden más allá de este cuarto, este momento. Experimenta la gran multiplicidad de hilos, formados por innumerables relaciones, tejidos del trabajo y la comida, la risa y las lágrimas que has compartido con otros... Forman lo que eres, te mantienen en tu lugar. Siente esos hilos entretejidos, descansa en ellos.*

*La trama sostiene tus huesos, tu sangre y tu piel, confeccionados de manera tan intrincada con la comida que has comido, con cereales, verduras, frutas, nueces... El suelo que produce el grano para tu pan, las ramas del árbol que producen manzanas para ti. Las manos que aran, siembran, cosechan, recolectan, todas son parte de tu cuerpo ahora...*

*A través del tiempo, esta trama se extienden madres, padres, bisabuelas y bisabuelos, dándoles su colorido y sus rasgos, sus gestos, su tono de voz... La trama se extiende a través de*

*innumerables generaciones, a través de innumerables ancestros en común, hacia atrás hasta aquellos con agallas y alas. Porque es de materia estelar en evolución lo que todos estamos hechos en este fluir del tiempo... Cada uno de nosotros es una joya en esta vasta red, que nos llamó al ser...*

### **Meditación de Gaia<sup>1</sup>**

Esta meditación simple hablada, compuesta por John Seed y Joanna, nos guía hacia una precisa y cercana identificación con los elementos y con las formas de vida en evolución de la Tierra. Esta meditación a menudo se realiza en parejas, con las personas observándose mientras escuchan las palabras.

*¿Qué eres tú? ¿Qué soy yo? Ciclos interconectados de agua, tierra, aire y fuego – eso es lo que soy yo, eso es lo que eres tú.*

*Agua – Sangre, linfa, mucosa, transpiración, océanos interiores atraídos por la luna, mareas dentro y mareas fuera. Ríos que fluyen y hacen flotar nuestras células, las lavan y las nutren en interminables cauces de intestino, venas y capilares. Copiosa humedad que nos invade, tú y yo, nos atraviesa y abandona continuamente, tú y yo, escribiendo este enorme poema del ciclo hidrológico. Eso eres tú. Eso soy yo.*

*Tierra – materia, hecha de piedra y suelo. También es arrastrada por la luna cuando el magma circula por el corazón del planeta y cuando sus moléculas son succionadas por las raíces de las plantas camino hacia la biología. La tierra nos inunda, nos atraviesa y, cada siete años, reemplaza cada célula de nuestros cuerpos. Ceniza a ceniza, polvo a polvo, ingerimos, incorporamos y evacuamos tierra, somos hechos por la tierra. Eso soy yo, eso eres tú.*

*Aire – el medio gaseoso, atmósfera, membrana del planeta, inhalar y exhalar. Exhalar dióxido de carbono para los árboles, e inhalar la fresca oxigenada de sus transpiraciones. Oxígeno que con su beso despierta cada célula y metaboliza átomos en la danza inter-penetrante de la vida. Es esa danza del ciclo del aire, que inhala el universo y lo exhala de nuevo, que eres tú, que soy yo.*

*Fuego – fuego de nuestro sol, que energiza toda vida, levantando plantas, impulsando las aguas hacia el cielo para que vuelvan a caer y refrescar la tierra. La hoguera interior de*

*nuestro metabolismo arde con el mismo fuego originario que impulsó la energía-materia para dar vueltas espirales a través del espacio-tiempo. El mismo fuego del relámpago que se descargó en algún caldo primigenio para catalizar el nacimiento de la primera vida orgánica. Eso soy yo, eso eres tú.*

*Tú estabas ahí. Yo estaba ahí, porque cada célula de nuestros cuerpos es descendiente directo de aquel suceso a lo largo de una cadena sin fin... de ahí venimos en cadena continua, del pez que aprendió a caminar en la tierra, sintió sus escamas volverse plumas y empezó sus migraciones a través de las edades de hielo.*

*Hace poco que tenemos forma humana. Si comprimieramos toda la historia de la Tierra en 24 horas, comenzando a la medianoche, la vida orgánica comenzaría solo a las 8 pm, los mamíferos aparecen a las 11.30 pm y, entre ellos, faltando solo segundos para la medianoche, nuestra especie.*

*En nuestro largo viaje planetario, hemos asumido formas mucho más antiguas que estas que vestimos ahora. Recordamos algunas de ellas en el vientre materno: colas, branquias, aletas. Incontables veces abandonamos formas antiguas, soltamos viejas costumbres para dejar surgir nuevas. Pero nada se pierde nunca. Aunque las formas pasan, todo vuelve. Cada célula que se consume se recicla a través de musgos, sanguijuelas, aves de rapaña.*

*Piensa en tu próxima muerte. Proyecta tu carne y huesos hasta entrar de nuevo en el ciclo. Déjate amar por las lombrices en que te convertirás. Deja a tu ser cansado limpiarse en la fuente de la vida. Mirándote, contemplo las diversas criaturas que te componen, mitocondrias, bacterias intestinales, la vida que pulula sobre tu piel, la gran simbiosis que eres, esa coordinación y cooperación de incontables seres. Tú eres eso, tal como tu cuerpo es parte de una simbiosis de reciprocidades aún más amplias. Siente ese dar y recibir mientras caminas entre los árboles. Exhala tu dióxido de carbono puro a la hoja y siéntela exhalar su oxígeno fresco hacia ti.*

*Recuerda una y otra vez los antiguos ciclos de esta relación social, recurre a ellos en estos tiempos turbulentos. El mismo viaje que emprendiste trae un sentido de pertenencia. Dentro tuyo tienes la sabiduría de la Tierra, la inter-existencia con todo lo que existe. Encuentra ahí tu coraje y potencia ahora para que todos despertemos en este momento de peligro.*

### **Meditación en la muerte**

La mayoría de los senderos espirituales comienzan con el reconocimiento de la transitoriedad de la vida humana. Los cristianos de la época medieval honraron esto en la obra de misterio llamada *Everyman*. Don Juan, el hechicero yaqui, enseñó que el guerrero iluminado es aquel que camina con la muerte en su hombro. Enfrentarnos y aceptar la inevitabilidad de nuestra muerte nos libera de la trivialidad y nos permite vivir de manera audaz.

Una meditación inicial en el sendero budista involucra reflexionar en un hecho doble: «la muerte es segura» y «el tiempo de la muerte es incierto». En nuestro mundo hoy, el armamento nuclear de alguna manera sirve como un maestro espiritual que realiza esta meditación por nosotros, pues nos informa que podemos morir juntos en cualquier momento y sin advertencia. Cuando permitimos que la realidad de esa posibilidad se vuelva consciente es doloroso, pero también nos sacude y despierta al valor inapreciable de la vida, aumentando nuestra conciencia de la belleza y singularidad de cada objeto y cada ser.

*Mira a la persona que te encuentres (un extraño o un amigo). Deja que surja en ti la comprensión de que esta persona vive en un planeta en peligro. Él o ella puede morir en una guerra nuclear o por los venenos que se dispersan por el mundo. Observa esa cara, única, vulnerable...Esos ojos todavía pueden ver; no son cuencos vacíos...la piel todavía está intacta...Date cuenta de tu deseo de que esta persona sea liberada de tal sufrimiento; siente la fuerza de ese deseo...Sigue respirando...*

*También, deja que emerja en tu conciencia la posibilidad de que ésta pueda ser la persona con la que estés cuando mueras...esa cara, la última que ves...esa mano, la última que tocas...Puede que se estire para ayudarte, para consolarte, para darte agua...Ábrete al cariño y conexión que emerge en ti...*

### **Bondad amorosa (metta)**

La bondad amorosa, o *metta*, es la primera de las cuatro Moradas del Buda, también conocidos como Brahmaviharas. La meditación para despertar y mantener la bondad amorosa es un elemento básico del movimiento Sarvodaya Shramadana para el

desarrollo comunitario en Sri Lanka y se le otorgan minutos de silencio al comienzo de cada reunión. Los trabajadores de las aldeas encuentran que desarrolla una motivación para el servicio y supera sentimientos de insuficiencia y hostilidad.

Joanna recibió instrucción sobre esta meditación de parte de la hermana Karma Khechog Palmo, una monja de la tradición budista tibetana. Aquí hay una versión que ella ha adaptado para usar en Occidente:

*Cierra los ojos y comienza a relajarte, exhalando para expulsar la tensión. Ahora céntrate en el flujo normal de la respiración, dejando ir todos los pensamientos superfluos mientras observas con pasividad la inhalación y la exhalación...*

*Ahora recuerda a alguien que amas mucho. En el ojo de tu mente, observa el rostro de esa persona amada... en silencio pronuncia su nombre... Siente tu amor por este ser, como una corriente de energía que fluye a través de ti. Ahora experimenta lo mucho que quieres que esta persona esté libre de miedo, la intensidad con la que deseas que esta persona esté libre de avaricia y la mala voluntad, de confusión y de dolor y de las causas del sufrimiento. Ese mismo deseo es la gran bondad amorosa...*

*Continúa sintiendo ese flujo cálido que viaja a través del corazón; observa con el ojo de tu mente aquellos con las que compartes tu vida diaria, las personas con las que vives y trabajas: familia, amigos cercanos, colegas... Deja que aparezcan a tu alrededor. Míralos uno por uno, pronunciando sus nombres en silencio... y dirige a cada uno esa misma corriente de bondad amorosa, sin diluir. Entre estos seres puede haber algunos con quienes te sientas incómodo o en conflicto. Sobre todo, con esos, experimenta tu deseo de que cada uno esté libre de miedo, de odio, libre de avaricia e ignorancia y de todas las causas del sufrimiento.*

*Ahora en círculos concéntricos más amplios, permite que aparezcan tus familiares y conocidos... Deja que el rayo de la bondad amorosa juegue con ellos también, haciendo una pausa en las caras que aparecen en el ojo de tu mente. Con ellos también, experimenta cuánto quieres su libertad de la avaricia, el miedo, el odio y la confusión, cuánto quieres que todos los seres sean felices...*

*Más allá de ellos, en círculos concéntricos aún más amplios, ahora aparecen todos los seres con los que comparten este tiempo planetario. Aunque no los conozcas, tus vidas están interconectadas de maneras que no conoces. A estos seres también, dirige la misma corriente poderosa de bondad amorosa. Experimenta tu deseo y tu intención de que cada uno despierte del miedo y el odio, de la avaricia y la confusión, que todos los seres sean liberados del sufrimiento...*

*De la misma manera que en la antigua meditación budista, dirigimos la bondad amorosa ahora a todos los fantasmas hambrientos, a los espíritus inquietos que vagan en el sufrimiento, aún presas del miedo y la confusión. Que encuentren descanso. Que descansen en la gran bondad amorosa y en la paz profunda que lleva.*

*Por el poder de nuestra imaginación, avancemos ahora más allá de nuestro planeta, hacia el universo, hacia otros sistemas solares, otras galaxias, otros campos búdicos. La corriente de la bondad amorosa no se ve afectada por las distancias físicas, y la dirigimos ahora, como si apuntáramos un rayo de luz, a todos los centros de vida consciente... A todos los seres sintientes en todas partes dirigimos nuestro sincero deseo que ellos también estén libres de miedo y codicia, de odio y confusión y las causas del sufrimiento. Que todos los seres sean felices...*

*Ahora, desde las distancias interestelares, gira y contempla tu propio planeta, tu hogar. Míralo allí suspendido en la oscuridad del espacio, como una joya girando a la luz de su sol... Ese planeta azul verdoso mezclado con remolinos de blanco es la fuente de todo lo que eres, todo lo que has conocido y apreciado. Siente cuán intensamente deseas que sobreviva a los crecientes peligros y heridas de este tiempo. Dirige hacia tu planeta la fuerte corriente de tu amor y las oraciones para su curación...*

*Con lentitud, acércate a este planeta, acercándote más y más, regresando a esta parte, a esta región, a este lugar... Y al entrar en este lugar, contempla el ser que mejor conoces de todos... la persona que se te ha dado para habitar esta vida. Sabes que esta persona necesita amor y un fuerte deseo de hacer lo correcto. Deja que la cara de este ser, tu propia cara, aparezca ante ti. Expresa el nombre que se ha dado, en amor... Y experimenta, con esa misma poderosa corriente de bondad amorosa, cuánto deseas que este ser esté libre de miedo, liberado de avaricia y odio, redimido de ignorancia y confusión y todas las causas del sufrimiento. La gran bondad amorosa que te une a todos los seres está dirigida a tu propio ser, reconoce ahora la plenitud que ahí yace.*

## Respirando y dejando pasar

La mayoría de tradiciones espirituales reconocen que no somos entidades separadas y aisladas, sino partes orgánicas e integrales de la vasta trama de la vida. Podemos abrirnos al dolor del mundo con confianza de que no puede quebrarnos o aislarnos, ya que no somos objetos que se puedan romper; somos patrones resilientes dentro de una vasta trama de conocimiento.

Debido a que hemos sido condicionados a vernos como entidades separadas, competitivas—y por ende frágiles—necesitamos re-aprender este tipo de resiliencia. Una manera de hacerlo es cultivar una presencia simple y abierta, como en este ejercicio de respirar y dejar pasar, adaptado de una antigua práctica budista para desarrollar la compasión.

*Con los ojos cerrados, centra tu atención en tu respiración. No intentes respirar de ninguna manera especial, lento o profundo. Sólo observa la respiración tal como sucede, como se mueve hacia adentro y hacia fuera. Nota las sensaciones que le acompañan en las fosas nasales o el labio superior, en el pecho o en el abdomen. Mantente pasivo y alerta, como un gato ante una ratonera...*

*Mientras observas la respiración, advierte que sucede por sí misma, sin tu voluntad, sin que decidas inhalar o exhalar a cada momento. Es como si estuvieras siendo respirado, siendo respirado por la vida... Igual que los demás en este salón, en esta ciudad, en este planeta hoy, están siendo respirados por la vida, sostenidos en esta vasta trama viviente de respiración.*

*Visualiza tu respiración como una corriente o una cinta de aire. Obsérvala fluir a través de tu nariz hacia tu tráquea y pulmones. Ahora en tus pulmones, llévala a tu corazón. Imagínala fluyendo a través del corazón y saliendo por una apertura para reunirse con la trama que entreteje la vida. A manera que pasa a través de tu corazón, deja que el flujo de la respiración aparezca como un bucle dentro de la vasta red, conectándote con ella...*

*Abre tu conciencia al sufrimiento presente en el mundo. Por ahora, deja toda defensa y simplemente hazte consciente de ese sufrimiento. Que venga tan concretamente como puedas, imágenes de dolor y necesidad de tus prójimos, aislados y llenos de miedo, en vecindades,*



*prisiones, hospitales, campos de refugiados, no es necesario esforzarse por alcanzar estas imágenes; están presentes en ti gracias a nuestra inter-existencia. Relájate y solo déjalas emerger, las inmensas e innumerables penas de nuestros prójimos y de nuestros hermanas y hermanos de todas las especies también, mientras nadan en los océanos y vuelan en los aires de este planeta...*

*Inhala este dolor como gránulos oscuros en un en un flujo de aire que entra por tu nariz hacia tu tráquea, pulmones, corazón y de regreso a la red del mundo. No se te pide hacer nada por ahora, pero deja que el dolor pase por tu corazón... asegúrate que esta corriente fluya a través de ti y salga; no te enganches al dolor, por ahora entrégalo a los recursos curativos de la vasta trama de la vida...tal como el maestro Budista Shantideva, podemos decir: «deja que todas las penas maduren en mí» Podemos ayudarles a que maduren al dejarlas pasar por nuestros corazones, haciendo una buena composta de todo el duelo... para que podamos aprender de él, aumentando nuestro conocimiento interdependiente, nuestro conocimiento colectivo...*

*Si no emerge ninguna imagen o sentimiento y no hay nada, un fondo gris y entumecedor, también inhálalo y déjalo pasar. Tu propio entumecimiento es una parte muy real de nuestro mundo y si lo que brota en ti no es tanto el dolor por otros seres sino tu propio sufrimiento, respíralo y déjalo pasar también. Tu angustia es una parte integral del dolor del mundo, surgiendo con este.*

*Si sientes una molestia en tu pecho, una presión en la caja torácica, como si el corazón se te fuera a romper, está bien. Tu corazón no es un objeto que se pueda romper... Pero si lo fuera, dicen que el corazón que se abre y rompe puede contener al universo entero. Tu corazón es así de grande. Confía en él. Continúa respirando.*

Una vez que aprendemos a respirar y dejar pasar no es de utilidad en la vida cotidiana en las numerosas situaciones que nos confrontan con información dolorosa. Al respirar y dejar pasar las malas noticias en lugar de resistirnos a ellas, podemos permitir que fortifiquen nuestro sentido de pertenencia a la red del ser. Nos ayuda a mantenernos alerta y abiertos, ya sea leyendo el periódico, recibiendo un criticismo o solo al estar presente con una persona que sufre.

Para activistas o aquellos que tratan de forma directa con los problemas de nuestro tiempo, la práctica ayuda a prevenir el agotamiento. Nos recuerda que tanto nuestro dolor

como nuestro poder surgen de nuestra interdependencia con la vida, y nos ofrece una dosis curativa de humildad. Ya que cuando aceptamos el dolor del mundo como el precio de nuestro amor por la vida, dejamos que se manifieste en acción, libre de drama o arrogancia.

### **La gran bola de mérito**

La compasión, que generalmente entendemos como el dolor por el dolor de otros, es sólo una cara de la moneda. La otra cara es la alegría por la alegría de otros—la cual los budistas llaman *mudita*. En la medida que nos permitimos identificarnos con el sufrimiento de otros seres, podemos identificarnos con sus fortalezas también. Esto es muy importante para fomentar un sentido de resiliencia y aptitud, pues afrontamos un tiempo de grandes desafíos que demanda un mayor compromiso, resistencia y valentía. Encaramos un gran desafío que demanda más compromiso, resistencia y valentía del que podemos abastecernos de nuestra reserva individual. Podemos aprender a recurrir a otras neuronas de la red neural. Podemos verlos con alegría como un recurso disponible, como dinero en el banco.

Está practica fue adaptada de la «meditación de júbilo y transformación», escrita en un texto budista de hace dos mil años en los inicios de la tradición Mahayana. Puedes encontrar la versión original en el capítulo seis de *La perfección de la sabiduría en ocho mil líneas*.<sup>2</sup> La encontramos de gran utilidad en dos formas. La primera, que usamos en los talleres, es más parecida a la práctica antigua. Mientras guías la meditación, recuerda hacer los gestos con tus manos.

*Comprende que por cada guerra en curso e indignación religiosa y devastación ambiental y falso plan de ataque iraní, hay miles de actos de contrapeso de asombrosa generosidad y humanidad y arte y belleza en todo el mundo, en este momento, en una escala impresionante, desde la caja de flores a la catedral.*

~ Mark Morford

*Relájate y cierra tus ojos. Abre tu conciencia a los demás seres con los que compartes este tiempo planetario... en esta ciudad, en este país y en otras tierras... Con el ojo de tu mente, contempla sus multitudes... Ahora deja que tu conciencia se abra aún más para abarcar todos los*

*seres que han vivido... de todas las razas y creencias y de todas las profesiones, adinerados, pobres, reyes y mendigos, santos y pecadores. Observa las extensas visiones de estos seres extendiéndose en la distancia, como cordilleras sucesivas...*

*Considera ahora el hecho de que en cada una de estas innumerables vidas se realizó un acto meritorio. Sin importar que tan atrofiada o desvalida se encontraba la vida, hubo un gesto generosidad, un regalo de amor, un acto de valentía o sacrificio... en el campo de batalla, en el trabajo, hospital o en casa... De estos seres, en sus infinitas multitudes, surgieron acciones de valentía, generosidad, de enseñanza y sanación. Permítete ver por ti mismo los múltiples e incontables actos de mérito...*

*Imagina que puedes juntar estos actos de mérito, júntalos en un montón en frente a ti. Usa tus manos. Amontónalos. Júntalos en un montón, viéndolos con regocijo y gratitud... Ahora amásalos en una bola. Es la gran bola del mérito. Tómala y pésala en tus manos. Regocíjate en ella, sabiendo que no hay acto de bondad que se pierda jamás. Permanecen siempre como un recurso presente... un medio para la transformación de la vida... Ahora, con júbilo y gratitud, le das vuelta a esa gran bola una y otra vez convirtiéndola en la sanación de nuestro mundo.*

Tal como podemos aprender de la ciencia contemporánea al visualizar el modelo holográfico de la realidad, nuestras vidas se inter-penetrar. En el fluido tapiz del espacio-tiempo no hay una distinción de raíz entre yo y el otro. Los actos e intenciones de otros son como semillas que pueden germinar y dar fruto a través de nuestras vidas, basta que las asumamos en nuestra conciencia y dediquemos o entreguemos a la gracia que nos empodera a todos. Gautama, Jesús, Dorothy Day, Gandhi, Martin Luther King, Wangari Maathai, Nelson Mandela y un sinnúmero de héroes de nuestro tiempo; todos pueden ser parte de la bola del mérito de la que podemos extraer inspiración y fuerza. Otras tradiciones ofrecen nociones parecidas, como el tesoro del mérito de la iglesia católica.

La segunda versión de la bola del mérito es más cotidiana y nos ayuda a abrirnos a los poderes de la gente común a nuestro alrededor. Contrasta con la noción patriarcal aceptada de que el poder es algo que se posee y que se ejerce sobre los demás. El ejercicio enriquece nuestra atención hacia todos con los que nos encontramos en nuestra vida diaria, para verlos con apertura y curiosidad nuevas, como algo que puede realzar nuestra

bola de mérito. Podemos jugar este juego interno con alguien que se encuentre frente a nosotros en el autobús o al otro lado de una mesa de negociación. Es bastante útil cuando lidiamos con una persona con la que estamos en conflicto.

Podemos en silencio preguntarnos: *¿Qué es lo que esta persona contribuye a mi gran bola de mérito? ¿Qué dones de inteligencia pueden enriquecer nuestro reservorio común? ¿Qué reservas de obstinada resistencia puede él o ella ofrecer? ¿Qué extravagancias o poderes de amor se encuentran al acecho detrás de esos ojos? ¿Qué bondades o valentía se esconde detrás de esos labios y que fuerza curativa en esas manos?*

Después, de la misma forma que en el ejercicio de respirar y dejar pasar, nos abrimos a la presencia de estas cualidades, inhalando nuestra conciencia de ellas, saboreando su presencia.

Seguido dejamos que nuestra percepción de los poderes de otros nos haga sentir inadecuados. Al lado de un colega elocuente, podemos sentirnos inarticulados; en la presencia de un atleta, nos podemos sentir débiles y torpes; y podemos llegar a resentirnos tanto con la otra persona como con nosotros mismos. En contraste, la práctica de la gran bola del mérito nos lleva más allá de la comparación y la envidia. Los regalos y buenas fortunas de otros se muestran no como una competencia, sino como recursos que nos brindan placer. Podemos aprender a jugar al detective, buscando tesoros para mejorar la vida a partir de los materiales menos probables. Como el aire, el sol o el agua, forman parte de nuestro bien común.

Además de liberarnos del estorbo mental de la envidia, esta práctica nos ofrece dos recompensas más. Una es el placer de nuestra propia agudeza, a medida que nuestra habilidad para detectar el mérito mejora. La segunda es la respuesta de los otros que, a pesar de ignorar el juego que jugamos, sienten algo en nuestra forma de ser que los invita a revelar más de la persona que pueden ser.

## **Las cuatro moradas**

**(también conocido como aprendiendo a vernos)**

Esta práctica meditativa fue adaptada de los Brahmaviharas budistas o las moradas celestiales, en veces referidas como los cuatro inconmensurables, que son: bondad amorosa, compasión, gozo en el gozo de otros y ecuanimidad. Nos ayuda a vernos con mayor veracidad y experimentar nuestra interconectividad intrínseca.

En los talleres se ofrece como una meditación guiada, ya sea como una molienda con cuatro compañeros diferentes o con parejas sentadas frente a frente. Al cierre, le invitamos a la gente a usarla cuando tratan con los asuntos de sus vidas diarias. Es un excelente antídoto para el aburrimiento, cuando nuestros ojos encuentran los de otra persona, por ejemplo en el metro o esperando en fila. Carga ese momento ocioso con belleza y descubrimiento. También es útil cuando lidiamos con personas con las que podríamos mostrar desagrado o desconsideración; rompe y abre la forma que acostumbramos verles. Cuando es usada como una meditación en acción, claro que uno no mira larga y profundamente al otro como en el ejercicio guiado. Basta una simple mirada casual.

En muchas tradiciones culturales se considera rudo mirar directo a los ojos de los demás. Aun en los Estados Unidos, el contacto visual sostenido puede provocar vergüenza. Asegúrate de no dar a entender que los participantes deberían hacer esto, sino invítalos a que tomen conciencia de la presencia plena del otro. Incluso podrían encararse con los ojos cerrados, imaginándose la cara de la persona, y de vez en cuando abriendo los ojos para refrescar su memoria.

Aquí hay algunas palabras para guiar esta práctica una vez que haya comenzado la molienda:

*Detente frente a otra persona y toma su mano derecha en la tuya. Descansa en tu respiración. Ante ti se encuentra un humano del planeta Tierra. La oportunidad de contemplar la singularidad de este ser en particular se te ha otorgado...*

*Para entrar en la primera morada, abre tu conciencia a los regalos y fortalezas de este ser. Aunque solo puedes imaginarlas, detrás de esos ojos se encuentran reservas inconmensurables de*

*valentía e inteligencia, de paciencia, resistencia, ingenio y sabiduría. Existen dones allí que ni siquiera esa persona sabe que existen. Considera lo que estos poderes pueden hacer para la sanación del mundo, si se confiara y actuara de acuerdo a ellos. Mientras consideras eso, experimenta tu deseo de que esa persona esté libre de temor, libre de avaricia, de odio y confusión y de todas las causas del sufrimiento. Mientras sientes cuanto quieres esto, cae en cuenta de que lo que estás experimentando es la gran bondad amorosa... Es una muy buena medicina para nuestro mundo.*

*Puedes inclinarte ante esta persona, despídete de cualquier manera que te parezca adecuada y regresa a la molienda.*

*Al encontrarte frente a otra persona, toma ambas manos en las tuyas. De nuevo, abre tu conciencia al ser humano único e irrepetible que tienes ante ti mientras entramos en la segunda morada. Ahora permítete abrirte al dolor que está en la vida de esta persona. Como en todas las vidas humanas, hay tristezas en esta. Aunque solo puedes adivinarlas, hay decepciones y fracasos, pérdidas, soledad y abuso... Hay heridas que esta persona quizá nunca le haya contado a otro ser humano. Ahora, no puedes quitarle ese dolor, pero puedes elegir estar con él. A manera que sientes tu disposición para estar con el sufrimiento de otro, cae en cuenta que lo que está experimentando es la gran compasión. Es excelente para la sanación de nuestro mundo.*

*Una vez más, nos inclinamos y nos despedimos de la manera que nos parezca más adecuada, y después de la molienda, nos encontramos frente a otra persona.*

*Entrando en la tercera morada, une tus palmas con las de la otra persona a la altura de los hombros. Mientras contemplas a la persona que tiene ante ti, considere lo bueno que sería trabajar juntos en un proyecto conjunto, hacia un objetivo común, tal vez algo grande. Piensa cómo sería planear, tramar y conspirar juntos, tomar riesgos, descubrir las fortalezas del otro al trabajar juntos, celebrar los éxitos a lo largo del camino, consolarse por los contratiempos, perdonarse cuando se equivocan... Y solo estando ahí por el otro. A medida que te abres a esa posibilidad, te abres a la gran riqueza, al poder en los poderes del otro, el gozo en el gozo del otro...*

*Una vez más, nos inclinamos y nos despedimos de la manera que nos parezca más adecuada, y después de la molienda, nos encontramos frente a una cuarta persona.*

*Ahora, entrando en la cuarta y última morada, deja que tu conciencia se hunda profundamente dentro de ti como una piedra, hundiéndose por debajo del nivel de lo que las palabras pueden expresar a los profundos flujos de relación que entrelazan nuestras vidas a través del espacio y el tiempo, a través de innumerables encuentros y múltiples formas. Observa al ser que tienes ante ti como si vieras la cara de alguien que, en otro momento, otro lugar, fue tu amante o tu enemigo, tu padre o tu hijo. Y ahora vuelves a encontrarte al borde del tiempo, casi como si hubieran concertado una cita y sabes que sus vidas están tan inextricablemente entrelazadas como las células nerviosas en la mente de un gran ser. No puedes caerte o salirte de esa red... ninguna estupidez, falla o cobardía pueden separarte de esa red viviente. Pues eso es lo que eres. Descansa en ese saber. Descansa en la gran paz. A partir de ella podemos actuar, podemos arriesgarlo todo y dejar que cada encuentro sea un regreso a nuestra verdadera naturaleza. De hecho, es así.*

Terminemos con la misma sugerencia que a menudo cierra nuestros talleres. Es una práctica que es un corolario de la meditación de la muerte, en la que reconocemos qué tan amenazada se encuentra cada persona que conocemos:

*Observa a la siguiente persona que te encuentres: un vecino, un niño, un compañero de trabajo, un conductor de autobús o tu propia cara en el espejo. Concédete el reconocimiento de que: en esta persona hay regalos para la sanación de nuestro mundo, poderes que pueden redundar en la alegría de todos los seres.*

### **Dos letanías**

Estas letanías se pueden utilizar en un taller donde se necesita un ritual para enfocarse. Por ejemplo, «hemos olvidado quiénes somos» se puede usar antes o después de prácticas intensas para honrar nuestro dolor o al hacer la transición al ver con nuevos ojos. «Viajamos juntos» es bueno al principio de un taller y también como parte de seguir andando.

Por lo general, se realizan a manera de lectura y respuesta, con el guía leyendo las secciones principales y el resto del grupo respondiendo de acuerdo al guion. Una campana de meditación podría sonar después de cada respuesta grupal.

**Hemos olvidado quiénes somos**  
(del Sabbat ambiental de la ONU<sup>3</sup>)

*Hemos olvidado quiénes somos.*

*Hemos olvidado quiénes somos.*

Nos hemos alienado del despliegue del cosmos.

Nos hemos alejado de los movimientos de la tierra.

Le hemos dado la espalda a los ciclos de la vida.

*Hemos olvidado quiénes somos.*

Sólo hemos buscado nuestra propia seguridad.

Hemos explotado para nuestros propios fines.

Hemos distorsionado nuestro conocimiento.

Hemos abusado de nuestro poder.

*Hemos olvidado quiénes somos.*

Ahora la tierra es estéril.

Y las aguas están envenenadas.

Y el aire está contaminado.

*Hemos olvidado quiénes somos.*

Ahora los bosques están muriendo.

Y las criaturas están desapareciendo.

Y los humanos están desalentados.

*Hemos olvidado quiénes somos.*

Pedimos perdón.

Pedimos el don de recordar.

Pedimos la fuerza para cambiar.

*Hemos olvidado quiénes somos.*

**Viajamos juntos**

Líder: Encarando la creciente oscuridad

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Encarando al declive ecológico

Respuesta: *Viajamos juntos*



Líder: Encarando la turbulencia social

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Encarando la creciente incertidumbre

Respuesta: *Viajamos juntos*

Todos: *Encarando la creciente oscuridad, viajamos juntos hacia la luz.*

Líder: Mientras buscamos vislumbres de verdad

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Mientras buscamos muestras de posibilidad

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Mientras buscamos los heraldos de una nueva era

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Mientras buscamos ángeles de esperanza

Respuesta: *Viajamos juntos*

Todos: *Mientras buscamos vislumbres de verdad, viajamos juntos hacia nuevos niveles de entendimiento.*

Líder: Mientras construimos nuestro mundo desde el caos

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Mientras construimos nuestro mundo a partir de ilusiones de superioridad

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Mientras construimos nuestro mundo a partir de nuestras instituciones inadecuadas

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Mientras construimos nuestro mundo a partir de nuestra injusta repartición de recursos

Respuesta: *Viajamos juntos*

Todos: *Mientras construimos nuestro mundo desde el caos, viajamos juntos hacia una nueva era de justicia.*

Líder: Mientras que el universo se despliega

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Mientras que el universo se despliega a través de la comunión espontánea

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Mientras que el universo se despliega a través de nuevos niveles de significado

Respuesta: *Viajamos juntos*

Líder: Mientras que el universo se despliega a través de nuevas formas de vida

Respuesta: *Viajamos juntos*

Todos: Mientras que el universo se despliega, viajamos juntos en el gran devenir de Dios.<sup>4</sup>

(Aquí quizás podrías sustituir la palabra «Dios» por «el Gran Giro»).

## APÉNDICE A

### EL MENSAJE DEL JEFE SEATTLE

El jefe Sealh o Seattle como es conocido hoy en día pronunció un discurso en su nativo Duwamish a su asamblea tribal en el noroeste del Pacífico en 1854. El Dr. Henry Smith apuntó las notas sobre el discurso, quien enfatizó que su propio inglés, que refleja la usanza de su tiempo, incluido el uso del genérico masculino que puede o no haberse encontrado en el original, fue inadecuado para representar la belleza de las imágenes y el pensamiento de Sealh.

La versión que tenemos ahora fue recreada a partir de las anotaciones del Dr. Smith por el guionista de cine Ted Perry en 1970. Abreviamos su versión para los propósitos de esta práctica, mientras que conservamos su emotiva evocación de reverencia de los nativos americanos por el mundo natural.

El Gran Jefe en Washington envía la noticia que desea comprar nuestra tierra...

¿Cómo puedes comprar o vender el cielo, la calidez de la tierra? Esta idea es extraña para nosotros.

Si no somos dueños de la frescura del aire y del brillo del agua, ¿cómo puedes comprarlos?

Cada parte de esta tierra es sagrada para mi gente. Cada brillante aguja de pino, cada sombreada costa, cada niebla en los bosques oscuros, cada claro y zumbante insecto es sagrado en la memoria y en la experiencia de mi gente. La savia que corre por los árboles lleva los recuerdos del hombre rojo.

Somos parte de ella, y ella es parte de nosotros... Entonces, cuando el Gran Jefe en Washington nos dice que desea comprar nuestra tierra, nos pide mucho.

El Gran Jefe nos dice que nos reservará un lugar para que nosotros podamos vivir con comodidad. Él será nuestro padre y nosotros seremos sus hijos.

Así que vamos a considerar su oferta para comprar nuestra tierra. Pero no será fácil. Porque es sagrada para nosotros.

El agua brillante que se mueve en los arroyos y ríos no solo es agua sino la sangre de nuestros ancestros. Si le vendemos nuestra tierra, debe recordar que es sagrada y debe enseñar a sus hijos que es sagrada y que cada reflejo fantasmal en el agua clara del lago habla de eventos y memorias en la vida de mi gente. El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

Los ríos son nuestros hermanos, sacian nuestra sed. Los ríos llevan nuestras canoas y alimentan a nuestros hijos. Si le vendemos nuestra tierra, debe recordar y enseñar a sus hijos, que los ríos son nuestros hermanos, y los suyos, y que de ahora en adelante debe dar a los ríos la bondad que le daría a cualquier hermano...

El aire es precioso para el hombre rojo, porque todas las cosas comparten el mismo aliento: la bestia, el árbol, el hombre, todos ellos comparten el mismo aliento. El hombre blanco no parece notar el aire que respira.

Así que vamos a considerar su oferta para comprarla. Si decidimos aceptar, haré una condición: el hombre blanco debe tratar a las bestias de esta tierra como a sus hermanos...

¿Qué es el hombre sin las bestias? Si todas las bestias se hubieran ido, los hombres morirían de una gran soledad de espíritu. Porque lo que sea que les pase a las bestias, pronto le pasa al hombre. Todas las cosas están conectadas.

Debes enseñar a tus hijos que el suelo bajo sus pies son las cenizas de nuestros abuelos. Para que respeten la tierra, diles a tus hijos que está llena de las vidas de nuestros parientes. Enseña a tus hijos lo que les hemos enseñado a nuestros hijos, que la tierra es nuestra madre. Todo lo que le suceda, les sucederá también a los hijos de la tierra...

Esto lo sabemos. La tierra no pertenece al hombre; el hombre pertenece a la tierra. Esto lo sabemos. Todas las cosas están conectadas como la sangre que une a una familia. Todas las cosas están conectadas.

Todo lo que le suceda a la tierra, les sucede a los hijos de la tierra. El hombre no teje la red de la vida, es solo una hebra en ella. Todo lo que le hace a la red, se lo hace a sí mismo...

Entonces, si te vendemos nuestra tierra, ámala como la hemos amado. Cuídala como nosotros la hemos cuidado. Mantén en tu mente su recuerdo tal como es cuando la tomes. Y con toda tu fuerza, con toda tu mente, con todo tu corazón, consévala para tus hijos y ámala.

## APÉNDICE B

### EL BESTIARIO POR JOANNA MACY

albatros colicorto

grulla americana

lobo gris

caribú de bosque

tortuga carey

rinoceronte

La lista de especies amenazadas crece cada año. Con demasiados nombres para ser recordados por nuestras mentes, ¿cómo honramos el deceso de la vida? ¿Qué funerales o despedidas son apropiadas?

chipe rojo

mariposa cola de golondrina

borrego cimarrón

pitón de la India

mono aullador

cachalote

ballena azul

Sumérgeme en la profundidad, hermana ballena, en este tiempo que nos queda. En lo profundo de nuestro océano madre, donde una vez nade, respiré y aletee. La sal de aquellos mares primigenios todavía corre por mis lagrimas. Las lagrimas son ahora

insuficientes. Dame una canción, una canción para una tristeza demasiado grande para mi corazón, para una rabia demasiado salvaje para mi garganta.

antílope sable

sapo de Wyoming

oso polar

oso pardo

oso grizzly

camello bactriano

cocodrilo del Nilo

caimán chino

Sumérgeme caimán, en el barro del que provengo. Báñame lento en la rica sopa primordial, cuna de nuestras moléculas. Déjame revolcarme de nuevo, antes de drenar tu pantano y pavimentarlo.

murciélago gris

ocelote

ratón de pantano

ganso de Hawái

salmón rojo

gaviota de audoin

Rápido, levanta vuelo. Llévame a lo alto de la costa y lejos, muy lejos. No te poses aquí. Derrames de petróleo cubren la playa, las rocas, el mar. No puedo extender mis alas pegadas con alquitrán. Hazme volar de lo que hemos hecho, hazme volar lejos.

periquito amarillo

avestruz Africana

puma Norteamericano

pájaro bobo de las Galápagos

faisán imperial

perrito de la pradera

Tejón, escóndeme en un seto. ¿Puedes encontrar alguno? Cávame un túnel a través mohos y raíces, debajo de los árboles que una vez definieron nuestros campos. Mi corazón está destrozado y arado. Entiérrame en un laberinto más profundo que el anhelo.

cotorra serrana

lucio-perca azul

leopardo de las nieves

solitario olomao

cóndor californiano

mariposa azul de reverdin

Oruga, arrástrame fuera de aquí. Teje un capullo. Llévame a dormir en un sudario de seda, donde con paciencia se disolverán mis huesos. Esperaré tanto tiempo como toda la creación si tan solo regresara. Y me alzaré en vuelo.

tortuga golfina

salmón coho

cálao de yelmo

nutria marina



ballena jorobada

león marino de steller

foca monje

Mamá, nádame más allá de los témpanos de hielo. ¿Dónde estás? Botas me machacan las costillas, palos golpean mi pelaje, el blanco mundo se torna negro con el sabor de mi sangre.

gibón

gacela de arena árabe

guepardo

chinchilla

elefante Asiático

elefante Africano

Balancéame lentamente por la jungla. Todavía debe haber jungla en alguna parte. Mi corazón gotea con verdes secretos. Lávame junto a la poza de agua; hay un perdigón en mi piel. Cuéntame viejas historias mientras puedas recordar.

tortuga del desierto de Mojave

ibis crestado japonés

milano de pico de garfio

cebra de montaña

antílope tibetano

rabihorcado de la Christmas

En el tiempo en que su mundo, como el nuestro, terminaba, Noé tenía también una lista de animales. Lo imaginamos parado junto a su arca, llamando sus nombres,

revisándolos en su papiro. Ahora también nosotros los marcamos.

carpintero real

delfín del Ganges

manatí del Caribe

tántalo americano

Recreamos el antiguo drama de Noé pero a la inversa, como una película que retrocede, los animales saliendo.

hurón

gorila

tigre

lobo

Tus huellas se desvanecen. Espera. Espera. Este es un tiempo difícil. No nos dejes solos en un mundo que hemos destruido.

## APÉNDICE C

### ÉTICA Y DECLARACIONES DE DERECHOS

Aquí hay documentos y enlaces web de las principales iniciativas para el Gran Giro que están cerca de los corazones de Joanna y Molly, que han sido el centro de nuestro activismo durante muchos años y han alimentado el trabajo de tiempo profundo. La ética de la custodia nuclear aparece en su totalidad; presentamos brevemente las otras declaraciones y remitimos al lector a sitios web relevantes.

#### **La ética de la custodia nuclear**

(creado en 1990, revisado en Julio 2011)

La ética de la custodia surgió del grupo de estudio y acción sobre desechos nucleares que se reunió con frecuencia con Joanna y Fran Macy entre 1988 y 1994. Su trabajo en conjunto produjo la presentación de diapositivas de la custodia nuclear, el mapa de desechos nucleares de los Estados Unidos del tamaño de una habitación, el testimonio en audiencias regulatorias del DOE (por sus siglas en inglés), tres ediciones de la custodia nuclear (una publicación de distribución libre) y ejercicios de tiempo profundo como la práctica de la séptima generación. Para una descripción narrativa de este grupo y su trabajo, vea las memorias de Joanna, *Widening circles* (*Círculos crecientes*).<sup>1</sup>

1. Cada generación se habrá de esforzar por preservar las bases de la vida y el bienestar de los que vienen después. Producir y abandonar sustancias que dañan a las siguientes generaciones es moralmente inaceptable.
2. Dada la extrema toxicidad y longevidad de los materiales radioactivos, su producción debe parar. El desarrollo de fuentes de energía seguras y renovables, así como de medios no violentos para la resolución de conflictos, es esencial para la salud y sobrevivencia de la vida en la Tierra. Los materiales radiactivos no deben ser considerados como un recurso económico o militar.

3. Aceptamos la responsabilidad de los materiales radiactivos extraídos y producidos para nuestro supuesto beneficio.
4. Las generaciones futuras tienen el derecho a saber sobre su legado nuclear y los peligros que conlleva.
5. Las generaciones futuras tienen el derecho a protegerse de estos peligros. Por lo tanto, es nuestra responsabilidad transmitir la información que necesitarán, como la naturaleza y los efectos de la radiación y los métodos para controlarla y contenerla. Reconocemos que el enterramiento profundo de materiales radiactivos excluye estas posibilidades y corre el riesgo de una contaminación generalizada.
6. El transporte de materiales radiactivos, con sus inevitables riesgos de accidentes y derrames, debería realizarse sólo cuando las condiciones de almacenamiento en el lugar de producción presenten un peligro mayor que el transporte.
7. La investigación y el desarrollo de tecnologías menos peligrosas para el tratamiento y la colocación a largo plazo de materiales nucleares deberían recibir alta prioridad en la atención pública y la financiación.
8. La educación del público sobre el carácter, la fuente y la contención de materiales radiactivos es esencial para la salud de las presentes y futuras generaciones. Esta educación debe promover la comprensión de la interconexión de todas las formas de vida y un conocimiento de las escalas extraordinarias de tiempo para las cuales se requiere contención.
9. La creación de políticas para la gestión de materiales radiactivos requiere la plena participación del público. Para este propósito, el público debe tener acceso rápido a información completa y comprensible.
10. La vigilancia necesaria para la contención continua de materiales radiactivos requiere un compromiso moral. Este compromiso está dentro de nuestra capacidad, y puede desarrollarse y sostenerse aprovechando los recursos culturales y espirituales de nuestro patrimonio humano.

La ética de la custodia nuclear se propone como una expresión de valores en evolución para guiar la toma de decisiones sobre el manejo de materiales radiactivos.<sup>2</sup>

### **Declaración de los derechos de la naturaleza/Madre Tierra**

Al reconocer los derechos de la naturaleza, cambiamos de la mentalidad de dominio-sobre y redefinimos nuestro legítimo lugar como parte de la comunidad de la Tierra.<sup>3</sup>

En 2008, Ecuador se convirtió en la primera nación en incluir los derechos de la naturaleza en su constitución, así como el reconocimiento explícito de la celebración de la naturaleza o Pachamama (Madre Tierra) como vital para nuestra existencia.<sup>4</sup>

En 2009, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 22 de abril como el Día Internacional de la Madre Tierra, reconociendo que la Tierra y sus ecosistemas son nuestro hogar común, y que es necesario promover la armonía con la naturaleza y lograr un equilibrio justo entre lo económico y las necesidades sociales y ambientales de las generaciones presentes y futuras.<sup>5</sup>

En abril de 2010, 32,000 personas de todo el mundo asistieron a la conferencia mundial de los pueblos sobre el cambio climático y los derechos de la Madre Tierra en Cochabamba, Bolivia, y proclamaron la declaración universal de sus derechos.<sup>6</sup>

Para los textos de estas declaraciones y más información, visita estos sitios web:

[www.TheRightsofNature.org](http://www.TheRightsofNature.org)

[www.RightsofMotherEarth.com](http://www.RightsofMotherEarth.com)

<http://therightsofnature.org/universal-declaration/>

<http://www.harmonywithnatureun.org/>

**Declaración de derechos de generaciones futuras  
y declaración de responsabilidad para las generaciones actuales**

por Molly Brown

Las altas mesetas de roca roja les dieron la bienvenida a 150 mujeres y más de una docena de hombres a la ciudad del desierto de Moab, Utah (EUA), a finales de septiembre del 2012 para el primer congreso de mujeres para generaciones futuras. La gente vino de 23 estados, Canadá y Rusia para ayudar a crear una declaración de los derechos de las generaciones futuras. Estaba agradecida de poder participar, y viajar allí en tren con otras nueve mujeres del Norte de California.

¿Por qué considerar los derechos de las generaciones futuras y las responsabilidades de las generaciones actuales para defender estos derechos? Citando el programa del congreso:

*Todos los cuerpos—desde cuerpos humanos y cuerpos de agua hasta el bienestar del cuerpo político—llevan la huella de las formas en que esta generación, y las generaciones anteriores, manejaron las tecnologías nucleares, la minería, la guerra, la contaminación, la agricultura industrial y los combustibles fósiles al centro de nuestra economía. Las generaciones futuras heredarán las consecuencias de lo que se ha liberado, enterrado, nivelado, dejado atrás y desperdiciado sin tener en cuenta las consecuencias a largo plazo. Las necesidades de las generaciones futuras de aire y agua limpia, suelo fértil y materias primas rara vez se han tenido en cuenta en las decisiones sobre cómo planeamos y organizamos nuestra sociedad hoy.<sup>7</sup>*

Los participantes en el congreso opinaron que los seres humanos debemos reconocer estas consecuencias, así como las responsabilidades de las generaciones presentes para proteger a las generaciones futuras de todas las especies contra daños mayores. La declaración que elaboramos y seguiremos elaborando y diseminando—con la ayuda de muchos otros corazones y mentes—puede servir para despertar y educar a nuestras comunidades para que los humanos consideremos los efectos de nuestras elecciones en generaciones futuras, incluyendo a todos los miembros de la comunidad de la Tierra. Este documento podría ser adoptado como una resolución u ordenanza para los

pueblos y condados locales, y/o por nuestros gobiernos estatales, para informar sus procesos de toma de decisiones.<sup>8</sup>

Para ver las versiones actuales de la declaración y el material complementario, consulta estos sitios web:

[www.FutureFirst.us](http://www.FutureFirst.us)

<http://www.wcffg.org/declarationfortherightsoffuturegenerations.cfm>

<http://norcalwcffg.blogspot.com/>

<http://celebratewcffg.wordpress.com/resources-2/>

<http://sehn.org/>

## APÉNDICE D

### TRABAJO CORPORAL Y MOVIMIENTO Y USANDO LA ESPIRAL EN TALLERES DE ESCRITURA

#### Llevando el trabajo corporal y el movimiento a El Trabajo Que Reconecta

Por Barbara Hundshammer, terapeuta de baile, Alemania<sup>1</sup>

Al facilitar El Trabajo Que Reconecta (TQR) he encontrado que el trabajo corporal y el movimiento son de inmenso beneficio. Para enumerar estos beneficios, puedo decir que la integración de El Trabajo a través del movimiento y la conciencia sensorial:

1. Facilita la relajación. Los participantes se sienten cómodos consigo mismos, con sus cuerpos, el grupo y el salón, y se crea una conexión no verbal.
2. Fortalece la presencia, la atención y la atención plena como una base importante para el TQR.
3. Integra mente, corazón y cuerpo; para que el proceso de aprendizaje se profundice y se ancle a nivel celular.
4. Ofrece recreación y “digestión” entre las partes más verbales y las teóricas.
5. Apoya la detección y expresión de emociones.
6. Profundiza e integra los ejercicios del TQR.
7. Ayuda a evitar obsesionarse o aferrarse a emociones, pensamientos o detalles particulares.
8. Dramatiza la conexión entre nuestros cuerpos y la naturaleza: cuidar nuestros cuerpos también significa cuidar la Tierra.

Para darte algunas impresiones de mi trabajo, presentaré la “espiral en el cuerpo,” un enfoque donde asigno cinco recursos corporales a las etapas de la espiral del TQR. Estos recursos, que los participantes de mis talleres encuentran útiles y agradables, se los debo a mi maestra Susan Harper. Su trabajo corporal llamado Continuum Montage presenta una maravillosa sinergia con el TQR.<sup>2</sup>



Estos recursos del Ser están siempre disponibles para el cuerpo y no requieren ningún liderazgo, equipo o proceso de capacitación. Siempre los presento al comienzo de un taller, junto con la espiral del TQR, para que los participantes recurran a ellos en cualquier momento y ver cuál de ellos pudieran necesitar. Los cinco recursos del cuerpo son sensorialidad, gravedad, fluidez, aliento y espacio.

### **Primera etapa: Gratitud**

#### **Recurso corporal: Sensorialidad**

La sensorialidad como la capacidad de sentir y habitar un cuerpo vivo conduce directamente a la gratitud.

Cuando me hago consciente de más sensaciones corporales, puedo habitar más de mi organismo. Las sensaciones son la forma en que la vida me habla. Antes del lenguaje verbal, empleamos el lenguaje de las sensaciones. Tener la capacidad de ver, escuchar, oler, saborear, tocar y sentir, puede despertar nuestra gratitud y conectarnos con la inteligencia del potencial auto-organizativo de la vida. “Hay una reciprocidad íntima en los sentidos: cuando tocamos la corteza de un árbol, sentimos que el árbol nos toca... Los sentidos son la forma principal que tiene la Tierra de informar nuestros pensamientos y de guiar nuestro comportamiento.”<sup>3</sup> Todos los ejercicios corporales que animan nuestros sentidos y profundizan la conciencia sensorial son útiles en esta etapa de la espiral.

#### **Ejercicio para la etapa uno: Le muestro algo hermoso a mi compañero**

Este ejercicio fue originado por mi honrada profesora Gisela Adam, una pionera alemana de la terapia de baile. Las personas se dividen en parejas y deciden ser A o B. El compañero A tiene la tarea de mostrarle algo hermoso a su pareja. Esto debe hacerse sin hablar, a través de la pantomima, los gestos, el lenguaje corporal y el tacto. Lo hermoso existe en la imaginación y puede ser un lugar, una actividad, un animal, un tesoro, etc. El compañero A debe describir este maravilloso objeto de una manera detallada y viva para que ambos compañeros puedan descubrir y experimentar esa cosa hermosa. El compañero A puede tomar la mano del otro o abordar un avión o nadar al otro lado del río para alcanzar ese algo maravilloso. Concede unos 10 minutos para esta parte del ejercicio. Cuando cada pareja ha terminado, la pareja B le pregunta, con palabras, al compañero A

qué cree que se le mostró. El compañero A descifra el misterio.

Luego cambian los roles. El ejercicio proporciona alegría, creatividad, curiosidad infantil, conectividad, risa, relajación y presencia. Ofrece una base maravillosa para experimentar la gratitud.

### **Etapas dos: Honrar nuestro dolor por el mundo**

#### **Recurso corporal: Gravedad**

Cuando establecemos una conciencia corporal más amplia y una profundización de nuestros sentidos sentimos más alegría y más dolor. Esta es una condición previa para percibir nuestro dolor por el mundo. Pero nuestra cultura no nos ayuda a aprender a serenar nuestros cuerpos. Conectarnos con la gravedad y asociarnos a ella es crucial en nuestra relación con el suelo, el paraje y la Tierra. En la etapa dos de la espiral del TQR utilizo ejercicios que sosiegan el cuerpo y nutren la experiencia de arraigamiento para ayudar a los participantes a percibir el dolor de la Tierra. Esto les prepara para otros ejercicios que honran nuestro dolor por el mundo.

La idea de honrar su dolor a menudo hace que los participantes se preocupen o se sientan abrumados por su dolor y, por lo tanto, traten de contenerse. Habiendo establecido una relación confiable con la gravedad, las personas pueden regular emociones intensas y mantener la sensación de estar contenidos por la Tierra.

El trabajo corporal generalmente es muy útil en esta etapa de la espiral porque otorga una expresión somática a nuestra tristeza, enojo y miedo. “La información cognitiva sobre las crisis que enfrentamos, o incluso sobre nuestras respuestas psicológicas a ellas, es insuficiente. Solo podemos liberarnos de nuestros miedos al dolor ... cuando nos permitimos experimentar estos sentimientos.”<sup>4</sup>

Después de un proceso intensivo, como el mandala de la verdad, me aseguro de que los participantes puedan integrar sus experiencias a través del movimiento antes de hablar de ello. Una caminata consciente en la naturaleza es buena, al igual que otros métodos de “digestión” como acostarse y sostener diferentes partes del cuerpo o liberar tensiones corporales al presionarlos en el suelo. De esta forma, las personas pueden volver a conectarse con sus cuerpos y no sentirse perdidas incluso después de experimentar

emociones pesadas. Esto generalmente conduce de manera orgánica a la siguiente etapa.

### **Ejercicio para la etapa dos: Proceso de enraizamiento**

Este ejercicio provee un tiempo para explorar cada posición corporal (aproximadamente 45 minutos). Sirve de preparación para honrar nuestro dolor por la Tierra o como una integración posterior a un intenso proceso de desesperanza.

*Acuéstate de espaldas sobre un tapete o cobija; relájate y concéntrate en tu respiración. Ten en cuenta las mareas de tu respiración. Deja que todas las tensiones y emociones se liberen con la gravedad.*

*Imagina pequeñas raíces que surgen desde la parte posterior de tu cuerpo y se extienden hacia el suelo, absorbiendo la energía fresca, pura y primal de la Tierra. Rueda de costado, continúa plantando raíces en el suelo y absorbiendo energía. Mantente al tanto de tu inhalación y exhalación.*

*Cambia a una posición abdominal. Extiende tus raíces desde el lado frontal de tu cuerpo hacia la Tierra y déjate nutrir por la energía terrestre.*

*Entra ahora en una posición de cuatro puntos (rodillas o pies y manos). Siente el apoyo de la gravedad presionando tus manos, pies y otras partes de tu cuerpo en el piso.*

*Siéntate y arraígate a través de tus raíces que se extienden desde tu piso pélvico hacia la Tierra.*

*Ponte de pie y planta raíces desde tus pies hacia la Tierra. Extiende tus raíces por todo el suelo hasta que se encuentren con las raíces de las otras personas en el salón. Vislumbra la imagen de grandes árboles de secuoya que se sostienen mutuamente a través de sus sistemas de raíces.*

*Lentamente comienza a caminar a través de la habitación, sintiendo aún el enraizamiento, la nutrición de la Tierra y la conexión con otras personas. Vuélvete consciente de tu respiración y observa cualquier cambio.*

### **Etapa tres: Viendo con nuevos ojos**

#### **Recursos corporales: Fluidez y respiración**

Después de haber pasado por el dolor, nos abrimos a nuevas perspectivas: la tercera etapa de la espiral es un cambio de percepción que nos abre a la interconexión y a los fundamentos teóricos de la teoría de sistemas. En palabras de Joanna Macy: “Somos sistemas abiertos y vivos como toda la vida en la Tierra y, como tales, corrientes de materia, energía e información nos atraviesan, nos mantienen vivos. Estamos hechos de cambio, no necesitamos protegernos contra el cambio, porque el cambio es nuestra naturaleza.”<sup>5</sup>

¡Qué mejor maestro que nuestro cuerpo y su fluidez, las múltiples corrientes de movimiento a nivel celular, molecular y bioquímico que nos atraviesan!

El movimiento es información. Nuestros movimientos nos informan. ¿Cómo sería si exploramos movimientos que son pre-culturales y más basados en la biología? Movimientos ondulatorios, fluidos, deslizantes, en espiral, movimientos de ríos y animales marinos, pero también movimientos de crecimiento de una planta o la danza ondulante de la hierba en el viento; todos nos permiten experimentar nuestros cuerpos como sistemas abiertos. Además, las secuencias de movimientos espontáneos nuevos, lúdicos e inesperados dirigen nuestra atención a la habilidad de ver con nuevos ojos. Sugerencias simples como balancearse en un pie proporcionan la experiencia física de los circuitos de retroalimentación, e ilustran la gran capacidad de nuestros cuerpos para cambiar.

*En movimientos libres, el cuerpo tiene la capacidad de auto-corregirse. La misma dinámica se aplica cuando los pensamientos o emociones se vuelven persistentes o rígidos. Incluso el trastorno emocional más desafiante es más manejable cuando se mueve y cambia naturalmente. Si nos permitimos movernos como agua, de forma natural y sin patrones, el potencial de auto-reparación y auto-curación puede expresarse más plenamente.*<sup>6</sup>

La mutabilidad de nuestro cuerpo también se muestra en la respiración. “En cada respiración cambiamos la densidad y nos re-formamos ... al menos 17,000 veces cada día.”<sup>7</sup> La respiración nos conecta además con todo el proceso de la vida; con los seres humanos, las plantas, los animales, la atmósfera, e incluso con las generaciones pasadas y futuras. Todas comparten el mismo aire. Por lo tanto, relaciono el recurso de la

respiración con esta etapa de la espiral y particularmente con los ejercicios de tiempo profundo.

### **Ejercicio para la etapa tres: Robots y gente de goma**

Divide el salón en dos mitades (una cuerda o un cordón pueden definir la línea media). Una mitad es el espacio para los robots. Movimientos lineales, angulares, mecánicos, rígidos, estructurados y secuenciales, tal como una máquina o un robot. La otra mitad es el espacio para la gente de goma. Movimientos fluidos, libres, flexibles, sin dirección, como si estuvieras hecho de un elástico. Invita al grupo a explorar ambos extremos mediante el baile y el movimiento, y cambiar de lado varias veces. El paso de un lado a otro debe ser atendido cuidadosamente. Puedes utilizar música.<sup>8</sup> El ejercicio ilustra el amplio rango de mutabilidad y adaptabilidad de nuestro cuerpo y proporciona una experiencia viva y divertida de su capacidad de fluidez. Las experiencias de las personas con ambos conjuntos de movimientos han de ser reflexionadas verbalmente posteriormente. Es importante no juzgar; ambos extremos pertenecen a capacidades de nuestro cuerpo, pero cada uno conducirá al agotamiento si se realiza por un tiempo prolongado.

### **Etapa cuatro: Seguir andando**

#### **Recurso corporal: Espacio**

Después de haber experimentado la capacidad de fluidez y mutabilidad de nuestros cuerpos, la siguiente etapa de la espiral es la de seguir andando. Nuevos espacios se han abierto interna y externamente y podemos ingresar a ellos. Por lo tanto, asigno el recurso corporal del espacio a la cuarta etapa de la espiral. Establecer el espacio interior y orientarnos en el espacio circundante nos permite avanzar en todas las direcciones. Se deben manifestar nuevas perspectivas y nuevos movimientos. ¿Cómo podemos convertir nuestras visiones, nuestras intenciones y nuestras metas en realidad? El campo de movimiento ofrece muchas sugerencias. Podemos expresar nuestra fuerza y entusiasmo en el movimiento, podemos explorar el seguir andando con diferentes formas de caminar o integrar ejercicios corporales para nuestros pies. El movimiento es también una buena forma de preparar la transición a la vida diaria. A menudo facilito danzas circulares en

esta parte de la espiral. Estas proveen la oportunidad de reunir la energía del grupo, de celebrar la gratitud y la alegría y/o de cerrar el taller de forma armoniosa.

### **Ejercicio para la etapa cuatro: Ahora - Visión - Transición**

Este proceso de movimiento proporciona una combinación interesante con la actividad de metas y recursos, ya sea como una preparación física anterior o como una integración posterior. Se requiere un salón lo suficientemente grande y personas que, hasta cierto punto, tengan experiencia en la percepción del cuerpo.

Sin música invita a los participantes a expresarse en movimiento y a bailar su situación actual, su “ahora,” incluyendo cómo están, cómo sienten sus vidas y qué les gustaría cambiar.

Después de unos cinco minutos, pídeles que paren por un momento y encuentren espontáneamente un gesto o movimiento breve que exprese y simbolice su “ahora” individual. Luego, invita a los participantes a llevar sus visiones al movimiento y a la danza, a lo que quieren manifestar en sus vidas, sus sueños, metas y sus intenciones para el Gran Giro. Aliéntalos a permitirse visiones ilimitadas, sin censura, como si pudieran materializarlas mediante el baile. De nuevo, pídeles que hagan una pausa y encuentren un gesto/movimiento que exprese su visión.

En la tercera ronda, se invita a las personas a explorar la transición entre el movimiento uno y dos, el paso del ahora a la visión, y a descubrir un gesto/movimiento simbólico. No necesita ser una pieza lógica o elaborada, sino más bien un gesto/movimiento que surge de la profunda sabiduría y creatividad del cuerpo. Permite que las personas profundicen y repitan este último gesto/movimiento para su integración. Como conclusión, los movimientos de transición individuales pueden presentarse al grupo.

\*\*\*

En conclusión, me gustaría hacer hincapié en que los movimientos y los ejercicios corporales ofrecen muchas posibilidades y beneficios en el contexto del TQR. Sin embargo, ¡deben aplicarse con cuidado! A las personas no les gusta que los obliguen a

moverse o bailar. Conectarse conscientemente con sus propios cuerpos es algo desconocido para muchas personas. Como guía, te debes sentir cómodo con el trabajo corporal y elegir con cuidado las prácticas adecuadas para tu grupo. Incluso si estos ejercicios pudieran parecer muy simples, son fuertes amplificadores, y debes de estar consciente de sus posibles impactos.

Aun así, te animo a que vincules el TQR al campo del movimiento. Te invito a experimentar por ti mismo cómo tú y los demás se conmueven e inspiran cuando El Trabajo Que Reconecta es experimentado somáticamente. ¡Invito cordialmente a todos a compartir comentarios, retroalimentación y experiencias conmigo!

### **Usando la espiral en talleres de escritura**

Por Louise Dunlap, maestra de escritura, EUA

A medida que profundizaba en El Trabajo Que Reconecta, naturalmente se fusionó con la forma en que enseño escritura. Luego de muchos años en universidades, y especialmente con estudiantes de posgrado con intereses ambientales y de justicia social, aprendí que la lucha para escribir, en toda su complejidad, surge del modelo de dominación impuesto a través de la escuela y las demás instituciones que nos rodean. La fuerza y el poder de la escritura, incluso la escritura muy técnica y estratégica, provienen de tocar nuestros sentimientos más auténticos, formular análisis profundos y llegar al público con empatía. Y esto se cultiva mejor en comunidades de intercambio.

Las técnicas de El Trabajo Que Reconecta ampliaron mi kit de herramientas para construir este tipo de comunidad entre los escritores silenciados; tanto estudiantes como los muchos ciudadanos comunes que quieren prestar su voz al Gran Giro. Cada curso (y cada sesión) ahora comienza con gratitud. El uso de frases abiertas en parejas ha sido una excelente manera de hacer lo que los educadores populares llaman “crear seguridad,” mientras que se despierta la energía de la gratitud. O bien, para lograr que la gente escriba después de las presentaciones breves, utilizo frases abiertas que se enfocan en la gratitud como pautas de escritura libre, invitándoles a escribir sobre su agradecimiento por un ancestro en particular o por estar vivo en estos tiempos. (La escritura libre o la escritura espontánea es clave para nutrir la fluidez, la confianza en uno mismo y la elocuencia entre

los escritores reacios). Me encanta inventar pautas de gratitud que surgen de mi vida diaria o de las experiencias que mis alumnos han mencionado.

Honrar nuestro dolor para el mundo es cardinal en un curso de escritura. Quizás el factor más importante en los bloqueos de escritura es el miedo de las personas a lo que sucederá si cuentan toda la verdad sobre un tema desafiante o si muestran sentimientos que pueden considerarse como debilidades por el resto del mundo. Tan pronto como experimenté la honestidad y elocuencia de un mandala de la verdad, supe que pertenecía a un curso de escritura, seguido de mucho tiempo para escribir. A veces ofrezco la versión completa, pero a menudo necesito adaptarme a situaciones en las que el ritual no forma parte de la cultura del aula. En una ocasión que nos mudamos a un lugar diferente en donde el espacio era limitado, dibujé los cuatro cuadrantes en la pizarra y traté el proceso como una lluvia de ideas. Esa noche, una estudiante apasionada por el cambio climático expresó por primera vez cómo se sentía acerca de saber que hemos superado el punto de inflexión.

La tarea de ver con nuevos ojos es similar a la enseñanza principal del curso de escritura: nuestros problemas provienen de una cultura que silencia nuestras voces y que requiere de un cambio sistémico. En el taller de escritura podemos reconocer esto y crear nuestra propia cultura basada en la interconexión, no en el juicio ni en la crítica de arriba hacia abajo. Y podemos usar nuevos descubrimientos en la comunicación para revelar cómo una verdad que surgió en un espacio ritual protegido puede desplazarse al mundo más amplio (quizás en forma diferente) para cambiar conciencia, crear nuevas instituciones o fortalecer las acciones de contención. Para ayudarnos a imaginar cómo reacciona el público ante nuestras palabras, adapto el ejercicio de Corbett con personas en pequeños grupos que leen sus ideas clave y reciben respuesta de un aliado, un lector dudoso (a veces hago de este un adversario) y ya sea un ser del futuro o uno del mundo no humano. En un taller observé a una mujer de Sudán del Sur cambiar todo su plan de escritura sobre las mujeres en las luchas por la paz. El ejercicio la ayudó a imaginar una audiencia diferente del antagonismo que se había imaginado. Advirtió que sus ideas realmente podrían hacer algo bueno si escribía para los grupos de mujeres que ya están activos en las luchas.



Seguir andando siempre es importante en un taller de escritura porque nuestro tiempo juntos solo toca la superficie de los hábitos subyacentes de silencio, y la mayoría de las personas quieren desarrollar una práctica de escritura que sea sostenible a largo plazo. Mis alumnos me han agradecido por reservar un tiempo para una ronda completa de la dinámica de metas y recursos. Hago esto en parejas, usando tantas preguntas como haya tiempo y alentando a las personas a que se pongan en contacto dentro de un mes. Añado una pregunta acerca de las prácticas que las personas quisieran llevar a cabo en el futuro en sus vidas como escritores. Siempre me entusiasma cuando deciden escribir libremente sobre la gratitud como algo cotidiano o comenzar su propia versión de un grupo de retroalimentación libre de prejuicios; estas prácticas en sí mismas ayudan a revertir los patrones de silenciamiento de la Sociedad de Crecimiento Industrial.

Cada vez que enseño, encuentro más usos para las maravillosas ideas y prácticas de la espiral y dejo a mis alumnos con más energía para transformar nuestro mundo.

Louise Dunlap es la autora de *Deshacer el silencio*.<sup>9</sup>

## REFERENCIAS

### Capítulo uno

1. Lester Brown. [online]. [citado Julio 9, 2014]. [online]. cap-lmu.de/fgz/portals/sustainability/definitions.php.
2. De un cartel de Paul Cienfuegos, líder regional del movimiento de derechos comunitarios. Consultar el sitio web del fondo de defensa legal ambiental de la comunidad CELDF.org y PaulCienfuegos.org, [online]. [cited Junio 8, 2014].
3. Robinson Jeffers. "The Tower Beyond Tragedy." Tim Hunt, ed. *The Collected Poetry of Robinson Jeffers*, Vol. 1 1920–1928. Stanford, 1988, p. 177.

### Capítulo dos

1. Shakespeare. Hamlet. Acto 3, escena 1.
2. Peter Marin. *Freedom and Its Discontents: Reflections on Four Decades of American Moral Experience*. Steerforth, 1995, p. 131.
3. David Orr. "Speed." *The Nature of Design: Ecology, Culture, and Human Intention*. Oxford, 2004, p. 45.
4. Willian Ernest Henley. "Invictus." Arthur Quiller-Couch, ed. *The Oxford Book of English Verse*, 1250–1900. Oxford, 1902, p. 1019.
5. Dr. Robert Murphy, comunicación personal.
6. Zhiwa Woodbury. "Planetary Hospice — Rebirthing Planet Earth." [online]. [citado Junio 11, 2014]. workthatreconnects.org/wp-content/uploads/2014/03/Planetary-Hospice.pdf.
7. Anita Barrows. "Psalm." *We Are The Hunger*. Manuscrito inédito, 1998.

### Capítulo tres

1. Gregory Bateson. *Steps to an Ecology of Mind: A Revolutionary Approach to Man's Understanding of Himself*. Chandler, 1972, p. 462.
2. Ludwig von Bertalanffy. *General Systems Theory*. Braziller, 1968, p. 12.
3. Bateson, *Steps to an Ecology of Mind*, p. 476.
- 3a. Norbert Wiener. *The Human Use of Human Beings*. Avon, 1967, p. 130.
4. John Seed, Joanna Macy, Pat Fleming, Arne Naess. *Thinking Like a Mountain: Towards a Council of All Beings*. New Society, 1988, p. 35.
5. *Ibid.*, p. 36.
6. *Ibid.*, p. 20.
7. Llewellyn Vaughan-Lee. *Darkening of the Light: Witnessing the End of an Era*. Golden Sufi Center, 2013.
8. Rabbi Arthur Waskow. "Move Our Money, Protect Our Planet: God, Earth, & Strategy." Shalom Center, February 6, 2014. [online]. [citado Junio 13, 2014]. the-shalomcenter.org/content/move-our-money-protect-our-planet-god-earth-strategy.
9. Ervin Laszlo. *Introduction to Systems Philosophy: Toward a New Paradigm of Contemporary Thought*. Gordon and Breach, 1972, p. 170.
10. Bateson. *Steps to an Ecology of Mind*, p. 319.
11. Kazimierz Dabrowski. *Positive Disintegration*. Little Brown, 1964.
12. Paul Hawken. *Blessed Unrest: How the Largest Social Movement in History Is Restoring Grace, Justice, and Beauty to the World*. Viking, 2007, p. 142.
13. *Ibid*, pp. 143–144.
14. Texto inédito compuesto en 1990 por Joanna Macy en colaboración con colegas alemanes de El Trabajo Que Reconecta.

### Capítulo cuatro

1. Ranier Maria Rilke, trad. Joanna Macy and Anita Barrows. *Rilke's Book of Hours: Love Poems to God*. Riverhead, 1996, I, 51.
2. Joanna Macy. *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*. New Society, 1983.
3. Joanna Macy and Molly Brown. *Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World*. New Society, 1998.
4. Joanna Macy. *World As Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Ecological Renewal*, rev. ed. Parallax, 2007.
5. Joanna Macy. *Widening Circles: A Memoir*. New Society, 2001.
6. Joanna Macy and Chris Johnstone. *Active Hope: How to Face the Mess We're in Without Going Crazy*. New World, 2012.

### Capítulo cinco

1. Doug Hitt, comunicación personal, Marzo 2014.

### Capítulo seis

1. Aquí esta el link de la historia completa del trabajo de Joanna y Fran en Novozybkov: "The Story of the Elm Dance." Sitio web de Joanna Macy. [online]. [citado Junio 17, 2014]. [joannamacy.net/theelmdance/55-thestoryoftheelmdance.html](http://joannamacy.net/theelmdance/55-thestoryoftheelmdance.html).

### Capítulo siete

1. Gracias a Kathleen Rude por esta variación.
2. Jack Belden. China Shakes the World. *Monthly Review*, 1970, pp. 487–8.
3. Carolyn McDade. *My Heart is Moved*. Carolyn McDade Music, CD, 2007. [online]. [citado Junio 18, 2014]. [carolynmcdademusic.com/heart.html](http://carolynmcdademusic.com/heart.html).
4. Adrienne Rich. "My Heart is Moved" de: *The Dream of a Common Language: Poems 1974–1977*. Norton, 1978.

## Capítulo ocho

1. Edward Conze, trad. *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines*. Four Seasons, 1973.
2. Adaptado de: Julian Edney. "The Nuts Game: A Concise Commons Dilemma Analog." *Environmental Psychology and Nonverbal Behavior*, Vol. 3 (1979), pp. 252–254. [online]. [cited June 19, 2014]. [g-r-e-e-d.com/NutsGame.htm](http://g-r-e-e-d.com/NutsGame.htm).
3. Bill Johnston. "I Take to Myself." Reimpreso con el permiso del autor.
4. Para una narrativa del Consejo de todos los seres, consulta: Seed *et al.* *Thinking Like A Mountain*, pp. 79–90.
5. Alberto Ríos. "Who Has Need, I Stand with You." *Orion Magazine* (online), Mayo/Junio 2010. © Alberto Ríos. Usado con permiso.

## Capítulo nueve

1. Robert J. Lifton. *The Broken Connection*. Simon and Schuster, 1979, p. 338.
2. Not previously published.
3. Vangelis. Ignatio. Barclay/Polygram CD (reissue) #813 042-2, 1990. [online]. [citado Junio 23, 2014]. [amazon.com/Ignacio-Vangelis/dp/B000001F4D](http://amazon.com/Ignacio-Vangelis/dp/B000001F4D).
4. Rosalie Bertell. Comunicación personal, c. 1991.
5. Macy and Johnstone, *Active Hope*, p. 173.
6. *Ibid.*
7. Publicado con permiso de Susa Silvermarie. Sitio web de ReVisionary's View, [susasilvermarie.com](http://susasilvermarie.com).

## Capítulo diez

1. Justine Willis Toms and Michael Toms. "The Native Genius of Intention" in *True Work: Doing What You Love and Loving What You Do*. Harmony, 1998, p. 112.

2. Macy, *Widening Circles*.
3. Doug Hitt. Poema inédito, 2008. Usado con permiso.
4. Rilke, trans. Macy and Barrows, *Rilke's Book of Hours*, I, 59, p. 119.

### Capítulo once

1. Kathleen Rude, facilitadora de El Trabajo Que Reconecta. Email a los autores, Marzo 2014.
2. Sitio web de Unicef UK. "Poll: British children concerned by effects of climate change." April 17, 2013. [online]. [citado Junio 26, 2014].  
[unicef.org.uk/Latest/News/British-Children-deeply-concerned-by-effects-of-climate-change-/](http://unicef.org.uk/Latest/News/British-Children-deeply-concerned-by-effects-of-climate-change-/).
3. Suzy Becker. "Helping Little People Cope with the World's Big Problems." *The Center Post*, The Rowe Center, (Fall/Winter 2013–14), p. 15. [online]. [cited June 26, 2014].  
[rowecenter.org/upload/docs/ROWE-CPFall&Winter2013.pdf](http://rowecenter.org/upload/docs/ROWE-CPFall&Winter2013.pdf).
4. Chivian E. *et al.* "American and Soviet Teenagers' Concerns about Nuclear War and the Future." *The New England Journal of Medicine*, Vol. 319 #7 (1988), pp. 407–413.
5. Poema inédito de Molly Lockwood, usado con permiso.
6. Generation Waking Up website. "Our Story." [online]. [citado Junio 26, 2014].  
[generationwakingup.org/about/story](http://generationwakingup.org/about/story).
7. *Ibid.*
8. Eva Schilcher. Email a los autores, Febrero 2014.
9. Sugerido por Robert Croonquist en "From Hero to Human," manuscrito inédito.
10. Megan Toben del Eco-instituto de la montaña Pickards en Carolina del Norte. Email a los autores, Marzo, 2014.

11. Adaptado deby Pam Wood de Joseph Cornell. *Sharing Nature with Children II*. Dawn, 1999.
12. Toben, email a los autores.
13. Creado por Pam Wood.
14. Elizabeth Koelsch-Inderst. Email a los autores, Febrero 2014.
15. Schilcher, email a los autores.
16. Adaptado de Sheri Prud'homme from Seed *et al*, *Thinking Like a Mountain*, p. 57.
17. Gracias a Sheri Prud'homme por esta historia y ritual.
18. Esta historia puede ser encontrada en: Loren Eiseley. *The Unexpected Universe*. Harvest, 1972 o Loren Eiseley. *The Star Thrower*. Harvest, 1979.

## **Capítulo doce**

1. Adelaja Simon. Email al autor, Febrero 2013.
2. Salina Espinosa-Secthko. Carta al autor, 2014.
3. Sharon Kuehn and Joanna Aguirre. "Reconnect! An Ecological Framework for Social Inclusion, Wellness and Sustainable Communities." Teaching poster from Wellness Recovery Educators.
4. Aries Jordan. Citado con permiso del autor. Publicado en su sitio web: [journey2womanhood.tumblr.com/page/3](http://journey2womanhood.tumblr.com/page/3).
5. Monica K. Moss. "Meaning making is the challenge of cultural competency" en Patricia St. Onge et al. *Embracing Cultural Competency: A Roadmap for Nonprofit Capacity Builders*. Fieldstone Alliance, 2009, p. 49.
6. Joy Degruy-Leary. *Post Traumatic Slave Syndrome: America's Legacy of Enduring Injury and Healing*. Uptone, 2005, p. 49.
7. White Awake website. [online]. [citado Junio 28, 2014]. [whiteawake.org](http://whiteawake.org).

8. St. Onge, *Embracing Cultural Competency*.
9. Notas del autor del Caucus de gente de color en la conferencia anual de la alianza de la administración sin fines de lucro en Houston Texas, 2003.
10. Martin Luther King Jr. "Where Do We Go From Here?" Discurso realizado en la 11<sup>va</sup> convención anual SCLC, Atlanta, Georgia, August 1967. [online]. [citado Julio 11, 2014]. [http://mlk-kpp01.stanford.edu/index.php/encyclopedia/documentsentry/where\\_do\\_we\\_go\\_from\\_here\\_delivered\\_at\\_the\\_11th\\_annual\\_sclc\\_convention/](http://mlk-kpp01.stanford.edu/index.php/encyclopedia/documentsentry/where_do_we_go_from_here_delivered_at_the_11th_annual_sclc_convention/).

### Capítulo trece

1. John Seed and Joanna Macy. De Seed *et al.* *Thinking Like a Mountain*, pp. 41–43.
2. Conze, trans. *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines*.
3. "UN Environmental Sabbath Program" en Elizabeth Roberts and Elias Amidon, eds. *Earth Prayers From Around the World: 365 Prayers, Poems, and Invocations for Honoring the Earth*. Harper, 1991, pp. 70–71.
4. Rev. Daniel Martin. "We Journey Together" en Elizabeth Roberts and Elias Amidon, eds. *Prayers for a Thousand Years*. Harper, 2010, pp. 246–7.

### Apéndice C

1. Macy, *Widening Circles*, Capítulo 23 "The Poison Fire."
2. Joanna Macy. "Nuclear Guardianship Ethic." [online]. [citado Julio 1, 2014]. [joannamacy.net/nuclear-guardianship-ethic.html](http://joannamacy.net/nuclear-guardianship-ethic.html).
3. Alianza global por los derechos de la naturaleza. [online]. [citado Julio 1, 2014]. [TheRightsofNature.org](http://TheRightsofNature.org); Rights of Mother Earth. [online]. [citado Julio 1, 2014]. [rightsofmotherearth.com](http://rightsofmotherearth.com).
4. Derechos de la Madre Tierra. "Ecuador Rights of Nature." [online]. [cited Julio 1, 2014]. [rightsofmotherearth.com/ecuador-rights-nature/](http://rightsofmotherearth.com/ecuador-rights-nature/).



5. Organización de las Naciones Unidas. Harmony with Nature. [online]. [cited Julio 1, 2014]. [harmonywithnatureun.org](http://harmonywithnatureun.org).
6. Alianza global por los derechos de la naturaleza. Declaración universal de los derechos de la Madre Tierra. [online]. [cited July 1, 2014]. <http://therightsofnature.org/universal-declaration/>.
7. Tomado del programa inicial del primer congreso llevado a cabo en Moab en Septiembre 2012.
8. Para versiones actualizadas de la declaración y material suplementario, por favor visita estos sitios web: Future First. [FutureFirst.us](http://FutureFirst.us); Women's Congress for Future Generations. "Living Draft of the Declaration of the Rights Held by Future Generations." [wcffg.org/declarationfortherightsoffuturegenerations.cfm](http://wcffg.org/declarationfortherightsoffuturegenerations.cfm); Northern California Circle of the Women's Congress for Future Generations. [norcalwcffg.blogspot.com/](http://norcalwcffg.blogspot.com/); Toward a Declaration of the Rights Held by Future Generations. "Resources." [celebratewcffg.wordpress.com/resources-2/](http://celebratewcffg.wordpress.com/resources-2/); Science and Environmental Health Network. "Guardianship of Future Generations." [sehn.org/guardianship-of-future-generations/](http://sehn.org/guardianship-of-future-generations/). All citations [online]. [cited July 1, 2014].

## Apéndice D

1. Barbara Hundshammer. email: [bahu@zibko.de](mailto:bahu@zibko.de), website: [zibko.de](http://zibko.de).
2. Susan Harper. Continuum Montage. [online]. [citado Julio 1, 2014]. [continuummontage.com](http://continuummontage.com).
3. David Abram. *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*. Pantheon, 1996, p. 268.
4. Joanna Macy and Molly Young Brown. *Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World*. New Society, 1998, p. 59.
5. Joanna Macy, grabación oral, 2009.

6. Bonnie Gintis. *Engaging the Movement of Life: Exploring Health and Embodiment Through Osteopathy and Continuum*. North Atlantic, 2007, p. 132.
7. *Ibid.*, p. 23.
8. For example: Andreas Vollenweider. *Dancing with the Lion*. Audio CD. Sony, 2009, track 2 “Dancing with The Lion.”
9. Louise Dunlap. *Undoing the Silence: Six Tools for Social Change Writing*. New Village Press, 2007. website: [undoingsilence.org](http://undoingsilence.org). [online]. [citado Julio 2, 2014].

# RECURSOS

## El Trabajo Que Reconecta

Macy, Joanna and Chris Johnstone. *Active Hope: How to Face the Mess We're in without Going Crazy*. New World, 2012.<sup>i</sup>

Macy, Joanna and Norbert Gahbler. *Pass It On: Five Stories That Can Change the World*. Parallax, 2010.<sup>i</sup>

Reason, Peter and Melanie Newman, eds. Foreword by Joanna Macy. *Stories of the Great Turning*. Vala, 2013.

Seed, John, Joanna Macy, Pat Fleming and Arne Naess. *Thinking Like a Mountain: Towards a Council of All Beings*. New Society, 1988.

Villaseñor Galarza, Adrián, ed, *El Gran Giro: Despertando al florecer de la Tierra*. CreateSpace, 2015.

## Sitios web

Red de El Trabajo Que Reconecta: [WorkThatReconnects.org](http://WorkThatReconnects.org)

Active Hope: [ActiveHope.info](http://ActiveHope.info)

El Trabajo Que Reconecta, América Latina: [eltrabajoquereconecta.org](http://eltrabajoquereconecta.org)

Great Turning Times newsletter: [www.facilitationforlifeonearth.org/great-turning-times.html](http://www.facilitationforlifeonearth.org/great-turning-times.html)

Canciones para el Gran Giro: [songsfortheGreatTurning.net](http://songsfortheGreatTurning.net)

Videos de entrenamiento de Joanna Macy: [univ-great-turning.org/study-areas-by-person/joanna-macy/](http://univ-great-turning.org/study-areas-by-person/joanna-macy/)

Canal de Vimeo: [vimeo.com/channels/workthatreconnects](http://vimeo.com/channels/workthatreconnects)

Facilitación Life on Earth, UK: [facilitationforlifeonearth.org/Roseaux](http://facilitationforlifeonearth.org/Roseaux) Dansants, France: [Roseaux-Dansants.org](http://Roseaux-Dansants.org)

Sociedad de ecología profunda aplicada, Alemania: [holoninstitut.de](http://holoninstitut.de); [tiefenoekologie.de](http://tiefenoekologie.de)

Terr'Eveille, Belgium: [terreveille.be](http://terreveille.be)

Red Interhelp: [interhelpnetwork.org](http://interhelpnetwork.org)

La universidad cooperativa del Gran Giro: [univ-great-turning.org](http://univ-great-turning.org)

Sitio web de Joanna Macy: [JoannaMacy.net](http://JoannaMacy.net)

Sitio web de Molly Brown: [MollyYoungBrown.com](http://MollyYoungBrown.com)

Sitio web de Adrián: [living-flames.com](http://living-flames.com), [bioalkimia.org](http://bioalkimia.org)

### **Transformando las bases de nuestra vida común**

Alexander, Michelle. *The New Jim Crow: Mass Incarceration in the Age of Colorblindness*. New Press, 2012.

Alperovitz, Gar. *America Beyond Capitalism: Reclaiming Our Wealth, Our Liberty, & Our Democracy*. 2nd ed. Democracy Collaborative & Dollars and Sense, 2011.

Benyus, Janine M. *Biomimicry: Innovations Inspired by Nature*. Harper, 1997.

Brown, Ellen Hodgson, JD. *The Web of Debt: The Shocking Truth about Our Money System and How We Can Break Free*, 5th ed. Third Millenium, 2012.

Brown, Lester. *Full Planet, Empty Plates: The New Geopolitics of Food Scarcity*. Norton, 2012.

Crozier-Hogle, Lois and Darryl Babe Wilson, J. Leibold, ed. *Surviving in Two Worlds: Contemporary Native American Voices*. University of Texas, 1997.

Cullinan, Cormac. *Wild Law: A Manifesto for Earth Justice*, 2nd ed. Chalsea Green, 2011.

Dawson, Jonathan, Ross Jackson and Helena Norberg-Hodge, eds. *Gaian Economics: Living Well with Planetary Limits*. Permanent Publications, 2010.

- Douglass, James W. *JFK and the Unspeakable: Why He Died and Why It Matters*. Touchstone, 2010.
- Dreier, Peter. *The 100 Greatest Americans of the 20th Century: A Social Justice Hall of Fame*. Nation, 2012.
- Eisenstein, Charles. *Sacred Economics: Money, Gift, and Society in the Age of Transition*. Evolver, 2011.
- Gershon, David. *Social Change 2.0: A Blueprint for Reinventing Our World*. High Point, 2009.
- Greenwald, Glenn. *No Place to Hide: Edward Snowden, the NSA, and the US Security State*. Metropolitan, 2014.
- Hawken, Paul. *Blessed Unrest: How the Largest Movement in the World Came into Being and Why No One Saw It Coming*. Viking, 2007.
- Heinberg, Richard. *The End of Growth: Adapting to Our New Economic Reality*. New Society, 2011.
- Heinberg, Richard and Daniel Lerch, eds. *Post Carbon Reader: Managing the 21st Century's Sustainability Crises*. Post Carbon Institute, 2010.
- Hopkins, Rob. *Transition Handbook: From Oil Dependency to Local Resilience*. Green Books, 2008.
- Hopkins, Rob. *The Power of Just Doing Stuff: How Local Action Can Change the World*. Green Books, 2014.
- Johnstone, Chris. *Find Your Power: A Toolkit for Resilience and Positive Change*. Permanent Publications, 2010.
- Klein, Naomi. *The Shock Doctrine: The Rise of Disaster Capitalism*. Penguin, 2007.
- Korten, David. *When Corporations Rule the World*, 2nd ed. Berrett-Koehler, 2001.

- Korten, David. *The Great Turning: From Empire to Earth Community*. Kumarian Press, 2006.
- Kropotkin, Peter. *Mutual Aid: A Factor of Evolution*. 1902, reprint Forgotten Books, 2008.
- Jensen, Robert. *We're All Apocalyptic Now: On the Responsibilities of Teaching, Preaching, Reporting, Writing, and Speaking Out*. Monkey Wrench, 2013.
- Jensen, Robert. *The Heart of Whiteness: Confronting Race, Racism, and White Privilege*. City Lights Books, 2005.
- Litfin, Karen T. *Ecovillages: Lessons for Sustainable Community*. Polity, 2014.
- Mandela, Nelson. *A Long Walk to Freedom: The Autobiography of Nelson Mandela*. Little Brown, 1995.
- Mander, Jerry. *The Capitalism Papers: Fatal Flaws of an Obsolete System*. Counterpoint, 2012.
- Mander, Jerry. *In the Absence of the Sacred: The Failure of Technology & the Survival of the Indian Nations*. Sierra Club, 1991.
- McKibben, Bill. *Eaarth: Making a Life on a Tough New Planet*. Times, 2010.
- Moser, Suzanne C. "Getting Real About It: Meeting the Psychological and Social Demands of a World in Distress" in Deborah R. Gallagher, ed. *Environmental Leadership: A Reference Handbook*, Sage, 2012.
- Orr, David. *Earth in Mind: On Education, Environment, and the Human Prospect*. Island, 2004.
- Parker, Rebecca. "Not Somewhere Else, But Here" in Marjorie Bowens-Wheatley and Nancy Palmer Jones, eds. *Soul Work: Anti-Racist Theologies in Dialogue*. Skinner House, 2002.

- Patel, Raj. *Stuffed and Starved: The Hidden Battle for the World Food System*, 2nd ed. Melville House, 2012.
- Pavel, M. Paloma, ed. *Breakthrough Communities: Sustainability and Justice in the Next American Metropolis*. Massachusetts Institute of Technology, 2009.
- Peavey, Fran. By *Life's Grace: Musings on the Essence of Social Change*. New Society, 1993.
- Reich, Robert. *Beyond Outrage: What has Gone Wrong with Our Economy and Our Democracy, and How to Fix It*. Vintage, 2012.
- Robbins, John and Ocean Robbins. *Voices of the Food Revolution: You Can Heal Your Body and Your World with Food!* Conari, 2013.
- Shiva, Vandana. *Making Peace with the Earth: Beyond Resource, Land and Food Wars*. St. Martin's Press, 2012.
- Solnit, Rebecca. *A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities That Arise in Disaster*. Penguin, 2010.
- Steingraber, Sandra. *Raising Elijah: Protecting Our Children in an Age of Environment Crisis*. Da Capo Press, 2013.
- St. Onge, Patricia et al. *Embracing Cultural Competency: A Roadmap for Nonprofit Capacity Builders*. Fieldstone Alliance, 2009.
- Wheatley, Margaret and Deborah Frieze. *Walk Out Walk On: A Learning Journey into Communities Daring to Live the Future Now*. Berrett-Koehler, 2011.
- Worldwatch Institute. *State of the World, 2013: Is Sustainability Still Possible?* Worldwatch Institute, 2013.

**Revistas, organizaciones y sitios web**

Beyond Nuclear: [beyondnuclear.org](http://beyondnuclear.org)

Bioneers: [bioneers.org](http://bioneers.org)

Community Environmental Legal Defense Fund: [CELDF.org](http://CELDF.org)

Climate Parents: [climateparents.org](http://climateparents.org)

Dahr Jamail's monthly "Climate Disruption Dispatches" for [Truth-out.org](http://Truth-out.org):  
[DahrJamail.net](http://DahrJamail.net)

The Earth Charter Initiative: [earthcharterinaction.org](http://earthcharterinaction.org)

Earth Island Journal, Earth Island Institute: [earthisland.org](http://earthisland.org)

Earth Law Center: [EarthLawCenter.org](http://EarthLawCenter.org)

Ecological Options Network: [eon3.net](http://eon3.net)

Eradicating Ecocide Global Initiative: [eradicatingecocide.com](http://eradicatingecocide.com)

Fairewinds Energy Education: [fairewinds.org](http://fairewinds.org)

Findhorn Foundation, Scotland: [findhorn.org](http://findhorn.org)

Global Exchange: [globalexchange.org](http://globalexchange.org)

Institute for Energy and Environmental Research: [ieer.org](http://ieer.org)

Living Economies Forum with David Korten: [Livingeconomiesforum.org](http://Livingeconomiesforum.org)

Mothers for Peace: [mothersforpeace.org](http://mothersforpeace.org)

The Nation magazine: [thenation.com](http://thenation.com)

New Society Publishers: [newsociety.com](http://newsociety.com)

Nuclear Guardianship Library: [www.NoNukes.org](http://www.NoNukes.org): [univ-great-turning.org/nuclear-guardianship](http://univ-great-turning.org/nuclear-guardianship)

Nuclear Information and Resource Service: [nirs.org](http://nirs.org)

ONEarth Magazine: Environmental Health, Science, and Policy: [onearth.com](http://onearth.com)

100Fires bookstore, "Extraordinary books for a healthy planet": [100Fires.com](http://100Fires.com)



Orion magazine: [orionmagazine.org](http://orionmagazine.org)

Permaculture Magazine: [permaculture.co.uk](http://permaculture.co.uk)

Positive Futures Network & YES! Magazine: [yesmagazine.org](http://yesmagazine.org)

Positive News: [positivenewsus.org](http://positivenewsus.org)

Post Carbon Institute: [postcarbon.org](http://postcarbon.org)

Science and Environmental Health Network: [sehn.org](http://sehn.org)

Survival International: [survivalinternational.org](http://survivalinternational.org)

Dr. Vandana Shiva: [navdanya.org](http://navdanya.org)

Transition Towns: [transitionnetwork.org](http://transitionnetwork.org), [transitionus.org](http://transitionus.org)

Waging Nonviolence: [wagingnonviolence.org](http://wagingnonviolence.org)

Women's Earth Alliance: [womensearthalliance.org](http://womensearthalliance.org)

Worldwatch Institute: [worldwatch.org](http://worldwatch.org)

### **Cambio de percepción y valores**

Abram, David. *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*. Pantheon, 1996.

Akwesasne Notes. *Basic Call to Consciousness*. Native Voices, 1991.

Baker, Carolyn. *Sacred Demise: Walking the Spiritual Path of Industrial Civilization's Collapse*. iUniverse, 2009.

Berry, Thomas. *Evening Thoughts: Reflecting on Earth As Sacred Community*. Sierra Club, 2006.

Brown, Molly Young. *Growing Whole: Self-Realization for the Great Turning*. Psychosynthesis Press, 2009.

- Buzzel, Linda and Craig Chalquist. *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind*. Sierra Club, 2009.
- Fox, Matthew. *The Coming of the Cosmic Christ: The Healing of Mother Earth and the Birth of a Global Renaissance*. Harper, 1988.
- Fox, Matthew. *Original Blessings: A Primer in Creation Spirituality*. Bear & Company, 1983.
- Griffin, Susan. *Woman and Nature: The Roaring Inside Her*. Sierra Club, 2000.
- Gottlieb, Roger S., ed. *This Sacred Earth: Religion, Nature, Environment*. Routledge, 1996.
- Kaza, Stephanie. *Mindfully Green: A Personal and Spiritual Guide to Whole Earth Thinking*. Shambhala, 2008.
- Kaza, Stephanie and Kenneth Kraft, eds. *Dharma Rain: Sources of Buddhist Environmentalism*. Shambhala, 2000.
- Kaza, Stephanie, ed. *Hooked: Buddhist Writings on Greed, Desire, and the Urge to Consume*. Shambhala, 2005.
- Lappe, Frances Moore. *EcoMind: Changing the Way We Think, to Create the World We Want*. Nation, 2011.
- LaDuke, Winona. *All Our Relations: Native Struggles for Land and Life*. South End, 1999.
- LaDuke, Winona. *Recovering the Sacred: The Power of Naming and Claiming*. South End, 2005.
- Le Guin, Ursula K. *Always Coming Home*. Bantam, 1985.
- Leighton, Taigen Daniel. *Bodhisattva Archetypes: Classic Buddhist Guides to Awakening and their Modern Expression*. Penguin, 1998.
- Loy, David R. *Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution*. Wisdom, 2008.

- Loy, David R. *The Great Awakening: A Buddhist Social Theory*. Wisdom, 2003.
- Macy, Joanna. *World as Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Ecological Renewal*. Parallax, 2007.
- Macy, Joanna. *Dharma and Development: Religion as Resource in the Sarvodaya Self-help Movement*. Kumarian, 1985.
- Neihardt, John G. *Black Elk Speaks*. University of Nebraska, 1961.
- Nhat Hanh, Thich. *Interbeing: 14 Guidelines for Engaged Buddhism*. Parallax, 1993.
- Nhat Hanh, Thich. *The Sun My Heart*. Parallax, 1988.
- Nisker, Wes. *Buddha's Nature: A Practical Guide to Discovering Your Place in the Cosmos*. Bantam, 1998.
- Plotkin, Bill. *Nature and the Human Soul: Cultivating Wholeness and Community in a Fragmented World*. New World Library, 2007.
- Porter, Tom (Sakokweniónkwás). And Grandma Said... — *Iroquois Teachings as passed down through the oral tradition*. ExLibris, 2008.
- Roszak, Theodore. *The Voice of the Earth*. Simon & Schuster, 1992.
- Roszak, Theodore, Mary Gomes and Allen D. Kanner, eds. *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. Sierra Club, 1995.
- Sartor, Linda. *Turning Fear into Power: One Woman's Journey Confronting the War on Terror*. Psychosynthesis Press, 2014.
- Shepard, Paul. *Nature and Madness*. Sierra Club, 1982.
- Snyder, Gary. *The Practice of the Wild*. North Point, 1990.
- Stamets, Paul. *Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World*. Ten Speed, 2005.

Swimme, Brian and Thomas Berry. *The Universe Story: From the Primordial Flaring Forth to the Ecozoic Era — A Celebration of the Unfolding of the Cosmos*. Harper, 1992.

Vaughan-Lee, Llewellyn, ed. *Spiritual Ecology: The Cry of the Earth*. Golden Sufi Center, 2013.

**Revistas, organizaciones y sitios web**

Buddhist Peace Fellowship: [buddhistpeacefellowship.org](http://buddhistpeacefellowship.org)

Clear View Project (Buddhist-based resources for social change): [clearviewproject.org](http://clearviewproject.org)

Ecological Buddhism: [ecobuddhism.org](http://ecobuddhism.org)

Eco-Chaplaincy Initiative: [ecochaplaincy.net](http://ecochaplaincy.net)

Genesis Farm (fostering Earth literacy): [genesisfarm.org](http://genesisfarm.org)

Global Alliance for the Rights of Nature: [TheRightsofNature.org](http://TheRightsofNature.org);  
[RightsofMotherEarth.com](http://RightsofMotherEarth.com)

Metta Center for Nonviolence: [mettacenter.org](http://mettacenter.org)

The Pachamama Alliance (Awakening the Dreamer): [pachamama.org](http://pachamama.org)

Radical Joy for Hard Times: [radicaljoyforhardtimes.org](http://radicaljoyforhardtimes.org)

Sarvodaya Sharmadana Movement: [sarvodaya.org](http://sarvodaya.org)

Shalom Center with Rabbi Arthur Waskow: [theshalomcenter.org](http://theshalomcenter.org)

What's Your Tree? with Julia Butterfly Hill: [whatsyourtree.org](http://whatsyourtree.org)

White Awake: [whiteawake.org](http://whiteawake.org)

Women's Congress for the Rights of Future Generations: [FutureFirst.us](http://FutureFirst.us); [wcffg.org](http://wcffg.org)

### **Pensamiento sistémico**

Bateson, Gregory. *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*. 1987, reprint University of Chicago Press, 1999.

Charlton, Noel G. *Understanding Gregory Bateson: Mind, Beauty, and the Sacred Earth*. SUNY, 2008.

Laszlo, Ervin. *Introduction to Systems Philosophy. Toward a New Paradigm of Contemporary Thought*. Gordon & Breach, 1972.

Laszlo, Ervin. *The Connectivity Hypothesis: Foundations of an Integral Science of Quantum, Cosmos, Life, and Consciousness*. SUNY, 2003.

LaConte, Ellen. *Life Rules: Nature's Blueprint for Surviving Economic and Environmental Collapse*. New Society, 2012.

Macy, Joanna. *Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory: The Dharma of Natural Systems*. SUNY, 1991.

Meadows, Donella, Jorgen Randers and Dennis Meadows. *Limits to Growth: The 30-Year Update*. Chelsea Green, 2004.

Rivers, Dennis. "Nine important implications of systems/chaos/complexity theory for our lives." April 29, 2014 — [univ-great-turning.org/library/nine-important-implications.pdf](http://univ-great-turning.org/library/nine-important-implications.pdf)

Sahtouris, Elizabet. *EarthDance: Living Systems in Evolution*. iUniverse, 2000

Sweeny, Linda Booth. *Connected Wisdom: Living Stories About Living Systems*. Chelsea Green, 2008.

### **Poesía, historias y recursos rituales**

Junto con un gran número de poetas y todas las tradiciones espirituales:

Brown, Molly, ed. *Lighting a Candle: Collected Reflections on a Spiritual Life*. Psychosynthesis Press, 2010.

- Brown, Molly Y. and Carolyn W. Treadway, eds. *Held in Love: Life Stories to Inspire Us through Times of Change*. Psychosynthesis Press, 2009.
- Dellinger, Drew. *Love Letter to the Milky Way: A Book of Poems*. White Cloud, 2011.
- Flynn, Carolyn Brigit, ed. *Sisters Singing: Blessings, Prayers, Art, Songs, Poetry & Sacred Stories by Women*. Wild Girl, 2009.
- Musawa, ed. *In the Spirit of We'Moon: Celebrating 30 Years*. MotherTongue, 2011.
- Rilke, Ranier Maria, trans. Joanna Macy and Anita Barrows. *Rilke's Book of Hours: Love Poems to God*. Riverhead, 1996.
- Rilke, Ranier Maria, trans. Joanna Macy and Anita Barrows. *In Praise of Mortality: Selections from Rainer Maria Rilke's Duino Elegies and Sonnets to Orpheus*. Riverhead, 2005.
- Roberts, Elizabeth and Elias Amidon, eds. *Earth Prayers from around the World: 365 Prayers, Poems, and Invocations for Honoring the Earth*. Harper, 1991.
- Roberts, Elizabeth and Elias Amidon, eds. *Prayers for a Thousand Years*. Harper, 1999.
- Rumi, Jalal al-Din, trans. Coleman Barks with John Moyne. *The Essential Rumi*. Harper, 1995.

### **Facilitación de grupos y talleres**

- Lakey, George. *Facilitating Group Learning: Strategies for Success with Adult Learners*. Jossey-Bass, 2010.
- Stanfield, R. Brian. *The Workshop Book: From Individual Creativity to Group Action*. New Society, 2002.
- Starhawk. *The Empowerment Manual: A Guide for Collaborative Groups*. New Society, 2011.
- Taylor, Peggy and Charlie Murphy. *Catch the Fire: An Art-full Guide to Unleashing the Creative Power of Youth, Adults and Communities*. New Society, 2014.

Weston, Anthony. *How to Re-Imagine the World: A Pocket Guide for Practical Visionaries*. New Society, 2007.

### **Trabajo con niños, adolescentes y gente joven**

Cornell, Joseph. *Sharing Nature with Children II*. Dawn, 1999.

Faber, Adele and Elaine Mazlish. *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. 1980, reprint Avon, 1999.

Sartor, Linda and Molly Brown. *Consensus in the Classroom: Creating a Lively, Learning Community*. Psychosynthesis Press, 2004.

Sobel, David. *Beyond Ecophobia: Reclaiming the Heart in Nature Education*. Orion Society, 1999.

Sobel, David. "Beyond Ecophobia." YES! Magazine, November 2, 1998. [online].  
[citado Julio 6, 2014]. [yesmagazine.org/issues/education-for-life/803](http://yesmagazine.org/issues/education-for-life/803).

Sullivan, Kathleen and Peter Lucas. *Action for Disarmament: 10 Things You Can Do!* United Nations, 2014.

Young, Jon, Evan McGown and Ellen Haas. *Coyote's Guide to Connecting with Nature*, 2nd ed. Owl Link Media, 2010.

### **Sitios web**

Be the Change Earth Alliance, Student Leadership: [bethechangeearthalliance.org](http://bethechangeearthalliance.org)

Climate Classroom, National Wildlife Federation: [climateclassroom.org](http://climateclassroom.org)

Generation Waking Up "Igniting a generation of young people to bring forth a thriving, just, sustainable world": [generationwakingup.org](http://generationwakingup.org)

United Nations Cyber School Bus, with classroom toolkit: [cyberschoolbus.un.org](http://cyberschoolbus.un.org)

### **Currícula para grupos de estudio, investigación y acción**

Be the Change Earth Alliance, Community Movement, Action Circles:  
[bethechangeearthalliance.org](http://bethechangeearthalliance.org)

Ethics for a New Millennium Study Circle: [dalailamafoundation.org/programs/study-circles](http://dalailamafoundation.org/programs/study-circles)

Local Futures — International Society for Ecology and Culture, Roots of Change Study Circle Program: [localfutures.org/study-circle-program](http://localfutures.org/study-circle-program)

Northwest Earth Institute, eight discussion courses: [nwei.org](http://nwei.org)

Resilience Circles: [localcircles.org](http://localcircles.org)

Women's International League for Peace and Freedom (WILPF), "Challenging Corporate Power, Asserting the People's Rights" study course: [wilpf.org/CPOWER\\_10sessions](http://wilpf.org/CPOWER_10sessions)

\*\*\*

i. Algunas ediciones en Español (y otros idiomas) se encuentran disponibles. Consulta: [workthatreconnects.org](http://workthatreconnects.org) o [joannamacy.net](http://joannamacy.net) para información de envíos.



## AGRADECIMIENTOS

El Trabajo Que Reconecta es, por naturaleza, un esfuerzo de colaboración; cada ocasión para enseñar y dirigir una práctica brinda un sentido de compañía de todos los que la formaron y se dejan influenciar por ella. Esto se debe en gran parte a la decisión inicial de ofrecerlo como un cuerpo de trabajo de código abierto (open-source). Algunos rostros y nombres se desdibujan con los años, sin embargo, siempre existe ese sentido de resonancia con otras vidas, como entrar en un río con muchos afluentes o unirse a un peregrinaje hecho por muchos caminantes con sus propias canciones y cargas.

A lo largo de los 16 años transcurridos desde la primera edición de Nuestra vida como Gaia, los coautores hemos recibido un apoyo continuo y vital en nuestros esfuerzos por describir y documentar El Trabajo Que Reconecta.

Por su inspiradora presencia y apoyo en nuestras vidas, agradecemos a nuestros esposos: Jim Brown y, hasta su muerte en 2009, Fran Macy. Por la asistencia esencial y constante a Joanna, le agradecemos a Doug Mosel (siete años de servicio) seguido por Anne Symens-Bucher (nueve años y contando). Anne goza de la bendición adicional de Canticle Farm, co-fundada con su esposo Terry, como una demostración de generosidad franciscana y una base para El Trabajo Que Reconecta. Un sinfín de agradecimiento también a America Worden por su diligente apoyo para enviar y responder correos electrónicos.

Por su acuerdo de servir como representantes y asesorar sobre la continuación de El Trabajo Que Reconecta en el período posterior al fallecimiento de Fran Macy, estamos agradecidos con Barbara Ford, Kurt Kuhwald, Randy Morris, Chad Morse, Coleen O'Connell, Kathleen Rude y Kari Stettler.

Estamos agradecidos con Werner Brandt por crear y administrar el sitio web [workthatreconnects.org](http://workthatreconnects.org) y con Dennis Rivers por su sabiduría y asistencia en el uso de la tecnología de código abierto.

Una continua inspiración y la estimulación ha provenido de todo el planeta desde países donde El Trabajo Que Reconecta echó raíz hace 30 años. Le debemos

mucho a la energía y creatividad de nuestros amigos del Gesellschaft für Angewandte Teifen Ökologie en Alemania, incluidos Gunter y Barbara Hamburger, Gabi Bott, Norbert Gahbler, Marliese Keppler, Helmut Czekalla, Geseko von Lüpke, Sarah Metzger y su descendencia que creció con este trabajo.

Una generación de colegas en el Reino Unido ha probado y desarrollado este trabajo, así como ha modelado nuevas formas de divulgación y capacitación. Agradecemos especialmente a Chris Johnstone por sus enormes contribuciones como capacitador, creador de redes y editor del boletín en línea, Great Turning Times. Active Hope (Esperanza activa), en el que Chris fue co-autor con Joanna, generó ideas importantes para este libro. Agradecemos a Hanna Morjan, Gill Emslie y Jane Hera por su apoyo y facilitación de El Trabajo en la fundación Findhorn en Escocia.

Gracias inconmensurables a nuestros colegas en Australia y Nueva Zelanda por sus extrañas contribuciones al espíritu de este trabajo. Mucho ha brotado del innovador retiro de semillas para el futuro de 30 días en el 2005; John Croft, Bobby Allan y Jo Vallentine se encuentran entre los muchos a quienes agradecemos por este viaje generativo. Estamos agradecidas más allá de las palabras por las aventuras creativas con John Seed a lo largo de 30 años, especialmente en los capítulos 3, 8 y 13.

A Claire Carré le damos las gracias por llevar El Trabajo Que Reconecta a Francia e inicialmente a Bélgica, por la génesis de la red Roseaux Dansants y por su notable capacidad para enriquecer El Trabajo con danza, drama y movimiento. Por sus contribuciones escritas al capítulo 12: Aprendiendo con comunidades de color, agradecemos a Patricia St. Onge, Adelaja Simon, Adrián Villaseñor Galarza, Andrés Thomas Conteris y Andrea Ávila.

Por las ideas y prácticas que contribuyeron al capítulo 11: El Trabajo Que Reconecta con niños y adolescentes, queremos agradecer a Pam Wood, America Worden, Megan Toben, Ruth Burnett, Anna Mae Grimm, Kathleen Rude, Dianne Monroe, Emily Ryan, Salina Espinoza-Setchko, Dave Spitzer, Gretchen Sleicher, Simone Lipscomb, Eva Schilcher, Elizabeth Koelsch-Inderst y Sheri Prud'homme.

Un sincero agradecimiento a Barbara Hundshammer y Louise Dunlap por describir sus usos distintivos de El Trabajo Que Reconecta en el Apéndice D.

Gracias a Paul Cienfuegos por la claridad que aportó para comprender el papel del movimiento por los derechos de la comunidad en el Gran Giro. Gracias a Kim Bizzarri por instarnos a explorar más a fondo los desafíos de llevar El Trabajo a entornos corporativos. Gracias también a Dahr Jamail por ayudarnos a ver los efectos fragmentarios de los medios electrónicos en el pensamiento y la concentración de las personas, en lo que llamamos “atención secuestrada.”

Agradecemos a todos los que nos ayudaron a resaltar la relevancia política contemporánea de las enseñanzas de Buda. Estos incluyen el movimiento Sarvodaya en Sri Lanka, con su firme consejo de “confiar en la inteligencia de la gente” y “comenzar con los niños,” y el Think Sangha de la Red Internacional de Budistas Comprometidos, junto con la excelente articulación de David Loy de las formas institucionalizadas de avaricia, odio y confusión.

Gracias a nuestros colegas que recurren a El Trabajo Que Reconecta para ayudar a las personas a ver y responder a la empresa suicida de armas nucleares y energía nuclear. Estos incluyen, entre muchos otros, a Kathleen Sullivan, Linda Seeley, Johannes Philpp, Jonathan Watts, Mary Olson, Marylia Kelley, Mary Beth Brangan y Arnie Gunderson, junto con LeRoy Moore, Judith Mohling y Christopher Hormel de los Guardianes de Rocky Flats.

Estamos agradecidos a la red Interhelp por las formas fieles y creativas en que llevan adelante el trabajo en la costa Este. Los co-autores se conocieron por primera vez en una reunión de Interhelp en California en 1987.

Agradecemos a Dori Midnight por su exquisito dibujo de diente de león de la espiral que realizó en minutos en un taller en Guelph, Ontario. Gratitud a Anita Barrows por su poema que concluye el capítulo 2, así como los muchos pasajes de Rainer Marie Rilke que tradujo con Joanna.

Agradecemos a Carolyn Raffensperger de la Red de Ciencia y Salud Ambiental por su liderazgo para poner en práctica el principio de precaución y el congreso de mujeres para las futuras generaciones. También nos ha inspirado el movimiento por los derechos de la naturaleza y de la Madre Tierra. Agradecemos a los cineastas que llevan El Trabajo Que Reconecta a una audiencia más amplia, incluyendo a Leo Daedalus por los DVD's de entrenamiento, Chris Landry por *Joanna Macy and The Great Turning* y Jörg Röttger y Leander von Kraft de Neue-Weltsicht, Potsdam por su set de 7 DVD's en alemán e inglés realizado en un intensivo en el 2013. Agradecemos a Paloma Pavel y Richard Page por grabar generosa y fielmente numerosos talleres y presentaciones a través de los años.

Por último, pero no por ello menos importante, agradecemos a las buenas personas de New Society Publishers que creen en este trabajo y han publicado los tres libros que lo definen, así como la autobiografía de Joanna, *Widening Circles: A Memoir*.

## ACERCA DE LOS AUTORES

Joanna Macy, eco-filósofa, activista y estudiosa del budismo y la teoría de sistemas, tiene seguidores internacionales gracias a su participación de 50 años en movimientos por los derechos civiles, la justicia global y la salud ecológica. Sus 12 libros incluyen: *Coming Back to Life*, *Widening Circles: A Memoir* y traducciones de la poesía de Rainer Marie Rilke. Su set de dos DVD's, titulado *The Work That Reconnects*, muestra el trabajo grupal que se presenta en este libro. Vive en Berkeley, California, cerca de sus hijos y nietos.

Molly Young Brown combina El Trabajo Que Reconecta, la ecopsicología y la psicosisíntesis en su trabajo: impartiendo cursos en línea, escribiendo y publicando libros y ensayos, dando coaching y orientación y ofreciendo charlas y talleres a nivel internacional. Sus cinco libros incluyen: *Coming Back to Life* y *Growing Whole: Self-realization for the Great Turning*. Vive en Mount Shasta, California, con su compañero de vida Jim Brown.

## ACERCA DEL TRADUCTOR

Adrián Villaseñor Galarza, ecopsicólogo integral, está enfocado en explorar la expresión sustentable y regenerativa de las profundidades del potencial humano. Sus libros incluyen: *El Gran Giro*, *Sanación ancestral* y *Corazón del cielo, corazón de la tierra*. Adrián es facilitador de El Trabajo Que Reconecta y trabaja con individuos y grupos en transformación personal, sanación ancestral, eco-ritual, acompañamiento del alma y educación por la Tierra.